…АЯ УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА



Роберт Фрейджер
Джеймс Фейдимен

ЛИЧНОСТЬ
ТЕОРИИ УПРАЖНЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

От классического фрейдизма до новейших направлений современной психологии

Рекомендован лучшими преподавателями Москвы и Санкт-Петербурга

Номинант Национального конкурса «Золотая Психея» как «Лучший проект года в психологическом образовании»

6-е международное издание







БОЛЬШАЯ УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА



Наилучший источник по психологии личности в России

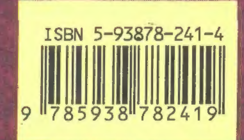
Адекватное отражение ситуации в современной мировой психологии

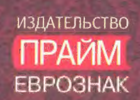
Изложение в контексте личностного роста, позволяющее совместить теорию с практикой

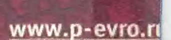
Представлены все классические и современные концепции и теории развития личности: от психоанализа до трансперсональной психологии

Раскрываются религиозные концепции личности: личность в индуизме, буддизме и исламе, антропософская теория личности и «женские» теории личности

Максимальные удобства и польза для работы, учебы, преподавания и самообразования









АЯ УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА



Р. ФРЕЙДЖЕР Д. ФЕЙДИМЕН

ЛИЧНОСТЬ

ТЕОРИИ УПРАЖНЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

6-е международное издание



Upper Saddle River, New Jersey 07458

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
«Прайм-ЕВРОЗНАК»
2006

УДК 159.9+316.6
ББК 88.52
Ф86

Frager Robert, Fadiman James
PERSONALITY & PERSONAL GROWTH
Published by Pearson Education, Inc., Upper Saddle River, New Jersey 07458

Фрейджер, Р., Фейдимен, Д.
Ф86 Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Роберт Фрейджер, Джеймс Фейдимен. Пер. с англ. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. — 704 с. (Большая университетская библиотека)

ISBN 5-93878-241-4



Шестое дополненное и расширенное издание — самое полное, точное и демократичное изложение всех имеющихся на сегодняшний день концепций личности. Данный труд отличается от своих аналогов тем, что многие концепции теории личности публикуются на русском языке впервые. Особое внимание в книге уделяется практическому курсу развития личности и методам, влияющим на сознание человека. Помимо классических и современных теорий личности в учебник включены восточные концепции личности, которые познакомят читателя со взглядами на личность индуизма, буддизма и ислама, антропософская концепция личности, а также так называемые «женские» теории личности, рассматривающие в качестве наиболее значнмого фактор пола.

Роберт Фрейджер, Джеймс Фейдимен

ЛИЧНОСТЬ.
Теории, упражнения, эксперименты

Научные редакторы: *А. Боричев* (главы 1–7, 9–22, 24–29), *Н. Гришина* (глава 23), *Ю. Свенцицкая* (глава 8)
Литературные редакторы: *Д. Гиппиус, Я. Левченко*
Художественный редактор: *В. Шимкевич*
Компьютерная верстка: *Ж. Григорьева*

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 24.03.2006. Формат 70×108 1/16
Печать офсетная. Усл. печ. л. 61,6. Тираж 3000 экз. Заказ 1153.
«Прайм-ЕВРОЗНАК». 195009, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, д. 41.
Издание осуществлено при техническом участии ООО «Издательство АСТ».
Издано при участии ООО «Харвест». Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04.
РБ, 220013, Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.
Республиканское унитарное предприятие «Издательство «Белорусский Дом печати»
220013, г. Минск, пр. Независимости, 79.

ISBN 5-93878-241-4
ISBN 0-13-040961-8 (англ.)
ISBN 985-13-7692-2
(ООО «Харвест»)

Оглавление

ГЛАВА 9. ВИЛЬГЕЛЬМ РАЙХ И ПСИХОСОМАТИКА

ГЛАВА 10. УИЛЬЯМ ДЖЕЙМС И ПСИХОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ

ГЛАВА 11. БЕРРЕС ФРЕДЕРИКС СКИННЕР И РАДИКАЛЬНЫЙ БИХЕВИОРИЗМ

ГЛАВА 12. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ГЛАВА 13. ДЖОРДЖ КЕЛЛИ И ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КОНСТРУКТОВ

ГЛАВА 16. ЙОГА И ИНДИЙСКАЯ ТРАДИЦИЯ

ГЛАВА 17. ДЗЭН И ТРАДИЦИЯ БУДДИЗМА

ГЛАВА 18. СУФИЗМ И ИСЛАМСКАЯ ТРАДИЦИЯ

ГЛАВА 19. ТЕОСОФСКАЯ ТРАДИЦИЯ

ГЛАВА 20. ЭРИХ ФРОММ И ДИАЛЕКТИЧЕСКИЙ ГУМАНИЗМ, ИЛИ ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ

ГЛАВА 21. ГАРРИ СТЭК САЛЛИВАН И МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ТЕОРИЯ ПСИХИАТРИИ

ГЛАВА 22. АЛЬБЕРТ БАНДУРА И СОЦИАЛЬНО-КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ

ГЛАВА 23. КУРТ ЛЕВИН: ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА

ГЛАВА 24. ДЖУЛИАН РОТТЕР И ТЕОРИЯ СОЦИАЛЬНОГО КОГНИТИВНОГО НАУЧЕНИЯ

ГЛАВА 25. УОЛТЕР МИШЕЛ И КОГНИТИВНО-АФФЕКТИВНАЯ ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ

ГЛАВА 26. РАЙМОНД КЭТТЕЛЛ И ФАКТОРНАЯ ТЕОРИЯ ЧЕРТ

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

В подготовке настоящего издания нам помогал талантливый выпускающий редактор Джеймс Стрэндберг, который просмотрел весь текст свежим взглядом и высказал много полезных идей. В результате нам пришлось проделать большую дополнительную работу, зато перед вами теперь более совершенный текст.

Нам посчастливилось воспользоваться помощью ведущего редактора Энн Кернс, ответственной за подбор фотоматериалов Карен Кобик, выпускающего менеджера Лайзы Пинто, координатора-маркетолога Мэрианн Терреро, технического редактора Синди Тейлор, ответственной за подготовку макета Мэри Аркондес, бесподобного корректора Сюзан Джозеф и любезного редактора Эрика Стейно.

Выражаем особую благодарность доктору философии Уильяму Брейтеру, подготовившему большую часть нового материала для главы 5, и доктору философии Сюзан Ньютон, которая написала разделы «Итоги главы» и «Ключевые понятия».

Рукопись была просмотрена:

Майклом Пичовски (Нортлендский колледж);

Дейвидом У. Петерсоном (Колледж Маунт Сенарио);

Дороти Бианко (Колледж Род-Айленда);

Донной Кэнаван (Бостонский колледж);

Джорджем Бери (Шиппенсбергский университет);

Джоун Кэннон (Массачусетский университет);

Джеромом Смоллом (Янгстаунский государственный университет).

Их советы и исправления улучшили основные части текста и позволили нам избежать ряда оплошностей. Вина за все оставшиеся фактические или смысловые ошибки ложится на нас.

Роберт Фрейджер

Джеймс Фейдимен

ОБ АВТОРАХ





Роберт Фрейджер (Robert Frager) получил степень доктора философии в области социальной психологии в Гарвардском университете, где преподавал и был ассистентом у Эрика Эриксона. Он преподавал психологию в филиалах Калифорнийского университета в Беркли и Санта-Крусе и является основателем и первым президентом Института трансперсональной психологии. Он также занимал пост президента Ассоциации трансперсональной психологии. Автор нескольких книг и многочисленных статей по психологии и родственным отраслям знаний, он в настоящий момент возглавляет докторскую программу в Институте трансперсональной психологии в Пало-Алто, Калифорния.

Мне посчастливилось сотрудничать со многими видными теоретиками и терапевтами, чья работа освещается в этой книге, и я сам практиковал юнгианский анализ, гештальт-терапию, райхианскую и неорайхианскую терапию и групповую работу по методике Роджерса Кроме того, я жил в дзэнских монастырях, ашрамах йогов и суфийских центрах, изучая и практикуя эти традиции

Кроме психологии я преподаю японское боевое искусство айкидо, которым занимаюсь свыше тридцати лет. Обучался у самого основателя школы айкидо Он был первым в ряду удивительных наставников, которые обучили меня тому, что Маслоу назвал «расширением пределов человеческой природы». Я также читаю лекции по суфизму и недавно завершил работу над сборником суфийских рассказов, наставлений и стихов, носящим название *Essential Sufism* («Сущность суфизма»).

Я женат на удивительной, творчески одаренной художнице; у нас четверо детей, которым сейчас 27, 24, 13 и 10 лет.

Джеймс Фейдимен (James Fadiman) получил степень доктора философии в области психологии в Стэнфордском университете и преподавал в Университете Сан-Франциско, в Университете Брэндиса и в Стэнфорде. У него собственная консалтинговая фирма, которая проводит семинары для руководящих работников и педагогов в США и за рубежом. Он написал и отредактировал ряд книг по холистической медицине, постановке целей и патопсихологии, является редактором двух журналов и членом совета нескольких корпораций, чья деятельность связана с сохранением природных ресурсов.

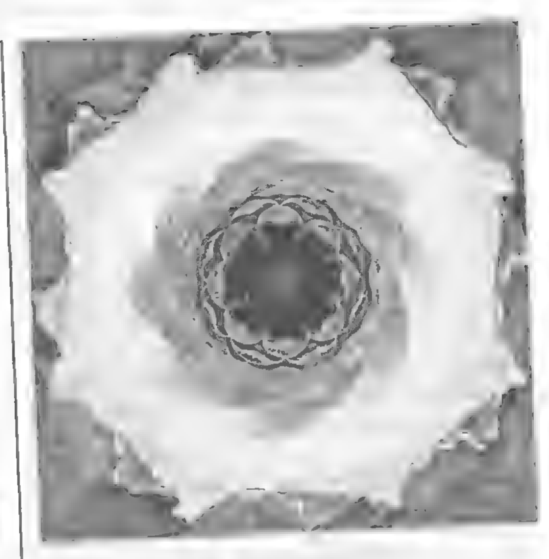
Мне повезло, и я смог применить психологические и клинические навыки, приобретенные мной в аспирантуре, в разнообразных областях вне психологии Хотя я отдал несколько лет работе в колледже и продолжаю преподавать психологию, большую часть времени я занимался консультированием научных работников и бизнесменов Мои ранние исследования измененных состояний сознания позволили мне открыть для себя сокровенную мудрость туземных и восточных культур. Я с радостью обнаружил, что древняя мудрость может быть чрезвычайно практичной.

При написании этой книги меня вдохновляло то, что она дает мне возможность объединить разные точки зрения, которые я находил для себя полезными, даже если творцы этих идей являлись непримиримыми противниками

В настоящий момент я организую курс обучения решению творческих проблем и изобретательству в одной крупной фирме по производству электроники в Силиконовой долине, приступаю к написанию второго романа, продолжаю писать ряд коротких рассказов и сотрудничать с несколькими компаниями, следящими за обеспечением сохранности окружающей среды при пуске производственных объектов

Моя жена, с которой я состою в браке тридцать лет, — кинорежиссер-документалист. У нас двое детей

ГЛАВА 1



ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книга призвана снабдить учащихся *мировым, межкультурным* запасом знаний, которые имеют практическое значение для изучения человеческой природы. Большинство учащихся надеются найти в курсе психологии набор структур, концепций, теорий и точек зрения, которые облегчат собственный рост и сделают их более способными к адаптации в быстро меняющемся, разноликом обществе. В каждой главе нашего издания, являющегося четвертым по счету, мы обеспечиваем учащихся средствами, позволяющими добиться лучшего понимания как собственной личности, так и других людей.

КОНСТРУКТИВНЫЙ ПОДХОД К ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ

Мы подходим ко всем теориям, представленным в книге, настолько позитивно и благожелательно, насколько это возможно. Каждая глава была прочитана и оценена теоретиками и практиками описанной в ней системы, что дает нам уверенность в том, что наша трактовка является достаточно исчерпывающей и точной. Мы пытались избежать тенденции критиковать или умалять достижения какой-либо из теорий. Напротив, мы постарались высветить сильные стороны и эффективность каждого подхода. Мы стремились избежать как предвзятости, так и бездумной эклектики, однако проявили осознанное пристрастие в своем выборе теоретиков. Мы остановились на тех теоретиках, чьи достоинства и полезные качества являются для нас очевидными, обойдя вниманием известных теоретиков, которые казались нам менее полезными и менее отвечающими общей цели этой книги.

Каждый теоретик, включенный в эту книгу, предлагает что-то, имеющее уникальную ценность и релевантность, выделяя и проясняя различные аспекты человеческой природы. Нам кажется, что каждый из них в целом «корректен» в сфере своей компетенции. Тем не менее мы указали на ряд серьезных разногласий, имеющих место среди теоретиков личности. Представляется, что эти споры часто напоминают известную притчу о слепых людях и слоне. Когда тот или иной слепой ощупывает какую-то часть слона, то предполагает, что именно она является ключом к всему внешнему виду животного.

В оригинальной версии этой притчи слепые люди были философами, которых один мудрый царь (вероятно, уставший от их ученых споров) послал на погруженный в темноту скотный двор. Каждый философ настаивал, что его ограниченный опыт и теория, основанная на этом опыте, являются истиной в последней инстанции. Эта тенденция до сих пор обнаруживается среди современных теоретиков личности. Мы решили избрать иной подход.

В своей трактовке каждой теории мы исходим из того, что эта теория имеет определенное отношение к любому из нас. Например, работники, получающие почасовую оплату, могут обнаружить, что концепция режимов подкрепления (schedules of reinforcement) Б. Ф. Скиннера проливает свет на их поведение на работе. Однако сомнительно, что чтение Скиннера поможет людям понять, почему они посещают религиозные службы. Здесь скорее будут полезны сочинения Карла Юнга, посвященные роли символов и значимости «я». Таким образом, в различные периоды времени и в разных сферах нашей жизни каждая теория способна стать для нас руководством, просветить нас или внести ясность в какой-то вопрос.

Вероятно, один-два теоретика покажутся вам более близкими по сравнению с другими, представленными в этой книге. Каждый теоретик пишет об определенных базовых паттернах человеческого опыта, скорее всего паттернах, с которыми он встретился в собственной жизни. Мы привыкли считать наиболее значимыми теории, описывающие такие паттерны, которые в наибольшей степени соответствуют нашим собственным.

В каждой главе обсуждается какая-то теория или точка зрения, которая расширяет наши общие знания о человеческом поведении. Мы убеждены, что в дополнение к нашему врожденному биологическому паттерну роста и развития людей отличает тенденция к психологическому росту и развитию. Эта тенденция была описана многими психологами как стремление человека к самовыражению (self-actualization): желание понять себя и потребность реализовать свои способности в полной мере.

ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ

До Фрейда и других ведущих западных теоретиков личности не существовало какой бы то ни было реальной теории личности. Считалось, что психические расстройства являются результатом необъяснимой «потусторонней (alien) одержимости» в остальном разумных, здравомыслящих людей. Об этом свидетельствует тот факт, что врачей,

которые первыми стали заниматься лечением психических больных, называли «алиенистами» (alienists).

Одна из величайших заслуг Фрейда заключается в том, что он твердо стоял на следующей позиции: психическими проявлениями управляют определенные правила и причинно-следственные структуры. Рассматривая иррациональные и бессознательные мысли и поступки своих пациентов, он заметил, что они возникают или совершаются в соответствии с определенными паттернами. Занимаясь изучением этих вопросов, Фрейд положил начало «науке иррационального». Кроме того, он увидел, что поведенческие паттерны, обнаруживаемые у пациентов, страдающих неврозами или психозами, являются по своей сути интенсивными проявлениями ментальных паттернов, наблюдаемых у нормальных людей.

Юнг, Адлер и многие другие создали свои теории на основании догадок Фрейда. В теории Юнга бессознательное индивида включает в себя не только личные воспоминания (на чем настаивал Фрейд), но и материал, принадлежащий коллективному бессознательному всего человечества. Альфред Адлер и другие ученые направили свое внимание на эго как на сложный механизм адаптации к внутренней и внешней среде.

Карен Хорни посвятила свои исследования эго-психологии, а также инициировала развитие женской психологии. Она расширила рамки психоаналитической теории, распространив ее на женщин. Ее работа была продолжена несколькими поколениями теоретиков-женщин. Одной из наиболее известных исследовательских групп здесь считается центр Стоуна, чья самая последняя теоретическая работа представлена в главе 7 «Женские теории».

Уильяма Джеймса, современника Фрейда и Юнга, больше интересовало сознание само по себе, чем его составляющие. Изучая то, как функционирует разум, Джеймс стал предшественником когнитивных психологов. Он также положил начало исследованиям сознания — области, в которой ученые изучают такие вопросы, как измененные состояния сознания (сновидения, медитация, воздействие наркотических веществ на человека и т. д.).

Позже американские теоретики, в том числе Карл Роджерс и Абрахам Маслоу, занялись изучением вопросов психологического здоровья и роста. Маслоу высказал такую убедительную мысль: «Похоже на то, что Фрейд передал нам в наследство нездоровую половину психологии, и мы должны теперь дополнить ее здоровой половиной» (Maslow, 1968, p. 5).

РАСШИРЕНИЕ РАМОК ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ

В последние годы все более значимыми становятся следующие четыре подхода к человеческой природе и функционированию: когнитивная психология, движение за развитие человеческого потенциала (the human potential movement), женская психология и восточные идеи. Наше освещение этих направлений призвано расширить границы традиционных взглядов на теорию личности.

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Когнитивная психология вторглась во многие области психологии, включая теорию личности. Когнитивная психология позволяет проанализировать, как функционирует разум, и оценить разнообразие и сложность человеческого поведения. Если нам удастся лучше понять, как мы мыслим, наблюдаем, концентрируем свое внимание и запоминаем, то мы получим более ясное представление о том, как эти когнитивные строительные блоки способствуют возникновению страхов и иллюзий, творческой деятельности и всех моделей поведения и психических проявлений, которые делают нас тем, что мы собой являем.

Первый когнитивный психолог Джордж Келли указывал на важность интеллектуального осмысления нашего опыта. Согласно Келли, все люди являются учеными. Они формулируют теории и гипотезы в отношении собственной личности и других людей и, подобно ученым-профессионалам, иногда цепляются за любимую теорию, несмотря на множащиеся свидетельства, указывающие на ее несостоятельность.

ДВИЖЕНИЕ ЗА РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Движение за развитие человеческого потенциала возникло в 1950–1960-е годы прежде всего в Институте Исален в Калифорнии и в Национальных учебных лабораториях в штате Мэн и опиралось по большей части на теории Роджерса и Маслоу. В настоящий момент оно представляет собой широко

распространенный культурный феномен. Центры роста, или обучения, существуют в большинстве крупных городов, как правило, предлагая интенсивные, часто по-настоящему захватывающие семинары, которые проходят в выходные дни или в течение недели и включают в себя различные виды групповой психотерапии, физических упражнений, медитации и духовных практик. Эти семинары предлагают также обучение навыкам коммуникации, планирования времени, контролирования качественных показателей и снятия стресса. Во многих колледжах и университетах регулярно проводятся курсы, ориентированные на экспериментальную работу и уделяющие особое внимание личной вовлеченности человека в какую-либо деятельность и эмоциональному осознанию, а корпорации часто посылают своих руководящих работников на занятия и семинары, которые уходят своими корнями в движение за развитие человеческого потенциала. Лидеры и члены различных групп, а также государственные и частные спонсоры, как правило, считают, что посещение этих занятий может способствовать благотворным, долговременным изменениям.

К сожалению, с течением времени наряду с акцентом на непосредственное овладение навыками и быстрые результаты в рамках движения получила развитие антинаучная и антиконцептуальная тенденция, которую иногда рассматривают как намеренное проявление неуважения к традиционной психологии. С другой стороны, психологи-традиционалисты предпочитают не замечать реальных и важных достижений движения. Мы же понимаем, что многие теории и практические методы, представленные в движении за развитие человеческого потенциала, имеют прочную и убедительную интеллектуальную базу. Важный теоретический вклад в это движение, кроме Роджерса и Маслоу, внесли Вильгельм Райх, Фриц и Лаура Перлз.

ЖЕНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Третий из основных подходов к человеческой природе и функционированию, по-прежнему остающийся несколько в стороне от магистрального пути науки, признает различия между мужчинами и женщинами. Это звучит абсурдно, но большинство теорий личности и учебных пособий продолжают замалчивать этот вопрос. Когда мы в 1970-х годах готовили первое издание настоящей книги, то включили в него главу под названием «Женская психология». В то время к этому предмету проявлялся большой интерес, но еще не было проведено достаточного количества основательных исследований. В нашем втором издании мы отказались от этой главы и включили вопрос, касающийся половых различий, в остальную часть текста. В третьем и четвертом изданиях данная тема по-прежнему разбросана по многим главам, однако нам посчастливилось работать с группой видных ученых и терапевтов, которые великодушно пожертвовали своим временем и, оторвавшись от собственных важных изысканий, написали оригинальный материал о том уникальном вкладе, который вносят в сферу личности исследования, посвященные женщинам. Мы также полностью пересмотрели главу об одном из наиболее ярких и недооцениваемых теоретиков личности — Карен Хорни. Задолго до того как получило развитие современное женское движение, Хорни создала первую убедительную и всеобъемлющую теорию женской психологии.

ВОСТОЧНЫЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ

Последние три главы этой книги посвящены моделям личности, разработанным в трех восточных психодуховных учениях: йоге, дзэн-буддизме и суфизме. Главы 16, 17 и 18 отражают расширение традиционных принципов теории личности. Эта тенденция прослеживается на протяжении всего развития психологии, но в последнее время она все больше превращается в область международных исследований, менее зависимую от американских и западноевропейских интеллектуальных и философских гипотез.

В этих трех главах мы хотим взглянуть с более широких и разносторонних позиций на западную теорию личности, которая стала уделом белых европейцев и американцев мужского и, в гораздо меньшей степени, женского пола. Эти восточные теории были созданы в обществах и системах ценностей, которые зачастую резко отличаются от Европы и Соединенных Штатов. Верования и идеалы, присущие этим культурам, обогащают наши представления о том, что значит быть человеческим существом.

Религиозные традиции, лежащие в основе этих систем, — индуизм, буддизм и ислам — отражают взгляды почти трех миллиардов людей, живущих в более чем сотне стран. Эти религии исповедует большая часть населения мира. Они являются для их приверженцев повседневной реальностью, а не какими-то академическими, научными

или оторванными от практики абстракциями.

Современный интерес к восточным системам

Начиная с 1960-х годов американцы стали проявлять все больший интерес к восточной мысли. Появилось множество курсов, книг и организаций, основывающихся на различных восточных учениях. Многие западные люди в поисках новых ценностей, стремясь к личностному и духовному росту, посвящают свое время интенсивному изучению и практике той или иной восточной системы.

Восточные теории включают в себя весомые концепции и эффективные методики личностного и духовного развития. На Западе эти учения становятся объектом как научных исследований, так и практического применения.

Все чаще признается, что западные психологи могли недооценивать психологию и терапию других культур. Отдельные азиатские учения включают в себя комплексные виды терапии, и экспериментальные исследования подтверждают их способность оказывать психологическое, физиологическое и психотерапевтическое воздействие. Сейчас азиатские виды терапии используются все большим числом западных людей, в том числе специалистами в области психического здоровья. Они позволяют по-новому взглянуть на психологическое функционирование, потенциальные возможности и патологии, а также применить новые подходы и методы. Вдобавок изучение других культур и практик часто оказывает целительное воздействие, разоблачая скрытые этноцентрические гипотезы и ограниченные представления и тем самым способствуя более широкому взгляду на человеческую природу и терапию...

Азиатские виды психологии делают акцент главным образом на экзистенциальных и трансперсональных уровнях, уделяя мало внимания патологии. Они содержат подробные описания различных состояний сознания, уровней развития и ступеней просветления, которые выходят за рамки традиционных западных психологических схем. Более того, они притязают на обладание приемами, с помощью которых можно вызвать эти состояния (Walsh, 1989, p. 547–548).

Данные главы включены в книгу с тем, чтобы дать вам возможность рассмотреть, оценить и в какой-то степени опробовать на практике эти подходы к личности в контексте критического и сравнительного направления внутри психологии. Мы имеем немало свидетельств о том внимании, которое учащиеся уже уделяют этим вопросам. Однако уровень фундаментальных знаний о восточных традициях часто бывает очень низок в сравнении с тем интересом, который многие люди проявляют к этим занятиям, или хотя бы с тем количеством времени, которое на них затрачивается.

Изучение восточной психологии

Зачем нужно рассматривать религиозные системы в книге, посвященной психологии? Термин *религия* имеет такие побочные значения, как застывшая догма, общепринятая мораль и т. д. Казалось бы, эти понятия не слишком совместимы с психологией.

Важно не забывать, что мы говорим здесь о восточной *психологии*, а не о восточной *религии*. Общим истоком йоги, дзэна и суфизма является потребность объяснить отношения между религиозной практикой и повседневной жизнью. Духовные наставники были среди первых психологов как на Западе, так и на Востоке. Они хотели понять эмоциональную и личностную динамику своих учеников, а также их духовные потребности. С целью осмысления вопросов, с которыми сталкивались их ученики, они обратились сначала к собственному опыту — принцип, почитающийся, как мы видим, и сегодня в учебном психоанализе, который проходят многие психотерапевты.

Эти системы действительно отличаются от большинства западных теорий личности повышенным интересом к ценностям и моральным вопросам и акцентом на целесообразности жизни в соответствии с определенными духовными нормами. Они утверждают, что мы должны жить согласно определенному моральному закону, поскольку нравственно регламентированная жизнь оказывает прямое, зримое и благотворное воздействие на наше сознание и общее благополучие. Однако все эти три психологические системы исповедуют практический, даже «иконоборческий» подход к морали и ценностям. Каждая из этих традиций указывает на бесполезность и неразумность такой ситуации, когда внешней форме уделяется большее внимание, чем внутренней функции.

В основе этих видов психологии, как и их западных аналогов, лежит внимательное изучение человеческого опыта. В течение веков они обобщали эмпирические наблюдения за тем психологическим, физиологическим и духовным воздействием, которое

оказывают разнообразные идеи, установки, модели поведения и упражнения.

Кредо каждой системы базируется на личном опыте и прозрениях ее основателей. Жизнеспособность и значимость этих традиционных психологических систем поддерживается постоянной проверкой, доработкой и видоизменением тех первичных прозрений, с тем чтобы они соответствовали новым условиям и межличностным ситуациям, а также различной культурной среде. Другими словами, эти многовековые психологические системы сохраняют свою актуальность, продолжая изменяться и развиваться.

Карл Юнг писал: «Знание восточной психологии... формирует необходимую основу для критического и объективного рассмотрения западной психологии» (in: Shamdasani, 1996, p. XLXI). Таким образом, всестороннее развитие психологии требует изучения и понимания восточного мышления.

Трансперсональный опыт

Все эти системы уделяют внимание трансперсональному росту, или росту, выходящему за пределы эго и личности. Им свойственно общее с трансперсональной психологией (см. главу 14) представление, что с помощью медитации или других упражнений, воздействующих на сознание, можно достичь глубинных состояний осознания, выходящих за рамки (*trans*) нашего повседневного, личного опыта. В отличие от них, западные психологи, как правило, рассматривают рост с точки зрения укрепления эго: достижения большей независимости, самостоятельности, самореализации, избавления от невротических процессов и оздоровления психики. Тем не менее концепции трансперсонального роста и укрепления эго могут быть скорее взаимодополняющими, чем противоречащими друг другу.

Один из первых теоретиков личности Андраш Андьял (Andras Angyal) обсуждает каждую из этих позиций.

> Если рассматривать человеческое существо с одной из этих точек зрения [касающихся полноценного развития личности], представляется, что оно стремится в основном к тому, чтобы утвердить и расширить свою самостоятельность. Оно являет собой автономную, саморазвивающуюся сущность, которая активно себя утверждает, вместо того чтобы пассивно реагировать на воздействия со стороны окружающего мира, подобно какому-нибудь физическому телу. Эта основополагающая тенденция проявляет себя в стремлении человека сделать более консолидированным и полным свое самоуправление, другими словами, воспользоваться своей свободой и организовать соответствующие аспекты своего мира из автономного центра управления, то есть из своего «я». Эта тенденция, которую я назвал «устремленностью к большей автономии», проявляет себя в спонтанности, самоутверждении, стремлении к свободе и совершенству. <...>
>
> Рассматриваемая с другой точки зрения, человеческая жизнь обнаруживает базовый паттерн, резко отличающийся от описанного выше. С этой точки зрения может показаться, что человек пытается найти для себя место в некоем большем сообществе, частью которого он стремится стать. В первой тенденции мы видит его борющимся за центральное положение в своем мире, пытающимся сформировать, организовать объекты и события своего мира, распространить на них свою юрисдикцию и управление [как в случае роста эго]. Во второй тенденции он, по-видимому, скорее добровольно отказывается от себя, с тем чтобы найти для себя пристанище и стать органической частью чего-то, рассматриваемого им как нечто большее, чем он сам [как в случае трансперсонального роста]. Надындивидуальному сообществу, частью которого человек себя ощущает или желает стать, можно дать различные определения в зависимости от культурного уровня и личного понимания человека (Angyal, 1956, p. 44—45).

Вторая тенденция, вероятно, больше подходит тем, кто уже достиг определенного уровня самообладания, зрелости и самореализации. Развитие сильной независимой личности и ощущения «я» является, по-видимому, предпосылкой этого второго типа роста.

В главах 16, 17 и 18 представлены развернутые и практические теории личности, описанные в психологически релевантных терминах. Каждая система серьезно занимается вопросами основополагающих ценностей, трансперсональным опытом и отношениями индивида с каким-то большим целым. Каждой системе на Западе было уделено серьезное внимание, и многие аспекты этих систем уже учитываются в различных отраслях психологии.

Оценка восточных систем не должна отличаться от личных суждений, которые мы просим вас вынести в отношении западных теорий, представленных в этой книге: помогают ли они вам понять себя и окружающих? Соответствуют ли они вашему собственному опыту?

СТРУКТУРА ГЛАВ

Каждая глава, как правило, разделена на следующие разделы (упражнения, подобные тому, которое дано на с. 30, разбросаны внутри каждой главы):

Биографический экскурс.
Идейные предшественники.
Основные понятия.
Динамика.
Психологический рост.
Препятствия росту.
Структура.
Соматика (тело).
Социальные отношения.
Воля.
Эмоции.
Интеллект.
«Я».
Терапевт/наставник.
Оценка.
Теория из первоисточника.
Итоги главы.
Ключевые понятия.
Библиография.

Одна из наибольших трудностей при сравнении и противопоставлении различных теорий личности состоит в том, что каждая из основных теорий не только внесла независимый и уникальный вклад в копилку человеческих знаний, но и отличается собственным подходом, определениями и динамикой. Часто одно и то же слово, например «я», при переходе от одной теории к другой меняет свое значение. (Некоторые теоретики использовали один и тот же термин в разных значениях даже в собственных сочинениях.) Чтобы упростить задачу, мы попытались описать каждую теорию с точки зрения ее полезности для понимания человека. Мы подходили к каждой теории не как исследователи, не как психотерапевты, не как пациенты, а главным образом как люди, стремящиеся понять самих себя и окружающих. К счастью, многие теоретики имеют между собой точки соприкосновения и легко поддаются сравнению. Кроме тех случаев, когда это противоречило здравому смыслу (например, в главе 3 «Анна Фрейд и постфрейдисты» и в главе 7 «Женские теории»), мы пользовались этой системой организации материала.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

В каждой главе представлены биография и идейные предшественники теоретика. Мы указываем те факторы, которые оказали наибольшее влияние на мышление теоретика и которые уходят своими корнями в его детские годы и последующий жизненный опыт.

Мы убедились, что теорию легче понять, если известно больше подробностей о том человеке, который ее создал. Поэтому биографии, помещенные нами в каждой главе, достаточно общирны, что позволит вам проникнуться определенным чувством к человеку, перед тем как вы начнете изучать его теорию. Вы обнаружите, что теория Скиннера (Фрейда, Роджерса и т. д.) становится намного более понятной, если можно проследить ее истоки в жизненном опыте теоретика.

В этом издании мы, вероятно, внесли в биографические разделы больше изменений, чем в любые другие, поскольку новые биографии исправляют ранее допущенные ошибки и показывают значимость до сих пор неизвестных или плохо понимаемых периодов в жизни теоретиков. Например, рассказ об Анне Фрейд, выдвинувшей много собственных новаторских идей, был почти полностью пересмотрен после выхода в свет нашего последнего издания.

ИДЕЙНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

Своим происхождением и развитием любая теория частично обязана идеям других людей. Каждая теория разрабатывалась внутри определенного общества, в конкретное историческое время, когда на мышление буквально всех писателей и ученых оказывали влияние какие-то другие теории и концепции. Любая идея является, в сущности, частью некоей экосистемы родственных теорий и концепций. Масштаб теории часто легко оценить, если мы осведомлены об основных интеллектуальных течениях того времени. Например, большинство теорий, разработанных в конце XIX века, испытали на себе сильное влияние дарвиновских принципов эволюции, естественного отбора и выживания наиболее приспособленных организмов.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Большую часть каждой главы занимает рассмотрение теории, начинающееся с изложения основных понятий. Они представляют собой фундамент, на котором покоится каждая теория, и элементы, которые большинство людей используют для разграничения теорий. Понятия — это также и то, что каждый теоретик не преминул бы назвать своим наиболее важным вкладом в понимание человека.

Этот раздел называется «Основные понятия», а не «Основные факты». Было бы заманчиво сказать, что основные понятия, освещенные в этой книге, благодаря многолетним исследованиям опираются на фактическую базу. К сожалению, это не так. По-прежнему мало объективных данных, свидетельствующих в пользу существования «оно», архетипов, сублимации, комплекса неполноценности или проекции (основных понятий каждой из следующих пяти глав). Однако имеются эмпирические подтверждения ряда важных идей, таких как концепция идентичности и человеческого развития Эриксона и концепция самореализации (self-actualization) Маслоу.

Кроме эмпирических данных область теории личности содержит огромное количество ярких мыслей, метких наблюдений, новаторских методов терапии и обстоятельных разъяснений концепций, которые помогают нам получить ответ на сложный вопрос, что же мы собой представляем.

Как вы увидите, мы редко оперируем данными исследований. Буквально все теоретики относились с большим скепсисом к достоверности и полезности каких бы то ни было исследований, которым подвергались их теории (Corsini & Wedding, 1989). Вместо этого мы используем то ограниченное количество страниц, которое можем отвести для каждой теории, таким образом, чтобы сделать ее как можно более ясной, живой и понятной.

ДИНАМИКА

Мы — живые, а не статичные системы. Наше стремление улучшить свое здоровье и достичь большего осознания мы называем *психологическим ростом*. Все, что препятствует росту, замедляет или искажает его, определяется как *помехи росту*.

В рамках каждой из включенных в книгу теорий был разработан ряд практических методик, называемых *терапией, консультированием* или *духовной практикой*, с тем чтобы помочь человеку преодолеть помехи и вновь обеспечить его нормальный личностный рост. Хотя эти методики и являются показательным продолжением теории, мы не обсуждаем их подробно, поскольку данный текст посвящен теории личности, а не психотерапии.

СТРУКТУРА

Мы старались быть последовательными в своем стремлении помочь вам сравнить и противопоставить различные теории, но пытались избежать формализма, который мог бы повлечь за собой необъективное освещение теорий. Хотя любая теория в этой книге может утверждать, что она вбирает в себя все основные аспекты функционирования человека, мы обнаружили, что каждая из них направляет свое внимание главным образом на какие-то отдельные области, почти полностью игнорируя другие. Часто после того или иного заголовка мы ограничиваемся лишь следующей фразой: «Эта теория не обсуждает данный вопрос».

Соматика (тело)

Хотя эта книга посвящена психологическим теориям, все они базируются на изучении наделенных плотью человеческих существ, которые дышат, принимают пищу, способны испытывать напряжение и расслабляться. Некоторые теории уделяют пристальное внимание тому, насколько велико влияние физиологии на психологические процессы; другие проявляют к этой связи гораздо меньший интерес.

Вероятно, среди западных теоретиков больше других интересовался соматикой Вильгельм Райх (Wilhelm Reich). Хотя в своих поздних трудах Фрейд уделяет либидо меньше внимания, Райх сделал его концепцию либидо своим центральным принципом. По Райху, главной задачей психотерапии является высвобождение заблокированной биологической энергии. Райх доказывал, что психика и тело едины; все психологические процессы, согласно его постулату, — это составная часть физических процессов, и наоборот.

Социальные отношения

Говоря, что люди — это социальные животные, мы предполагаем, что человек придает своей жизни смысл и удовлетворяет свои базовые потребности, общаясь с другими людьми: в семье, игровых и рабочих коллективах, общественных организациях, с друзьями и возлюбленными. Некоторые теории считают, что эти группы имеют важнейшее значение, тогда как другие уделяют первостепенное внимание внутреннему миру индивида и обходят молчанием социальные отношения. Так, Карен Хорни, которая проявляла большой интерес к культурным детерминантам личности, определяет невроз в терминах социальных отношений. Она анализирует три классических невротических паттерна: влечение к людям, неприятие людей и уход от людей.

Воля

Апостол Павел сказал: «То, что я хотел бы делать, я не делаю. То, чего я не хотел бы делать, я делаю»*. Он размышлял над расхождением между своими намерениями и своей способностью исполнить эти намерения.

Каждый из нас проявляет аналогичный интерес к тому, что внутри нас отделяет наши намерения («На этой неделе я выполню все свои домашние задания вовремя») от результатов («Я посмотрел два фильма, сходил на потрясающую вечеринку, выполнил часть заданий и бегло просмотрел остальной материал»). Ряд теорий пытается понять эту фундаментальную борьбу человека за превращение намерения в действие.

Уильям Джеймс сделал волю центральным понятием своей психологии. По Джеймсу, воля представляет собой сочетание внимания и усилий. Она является важным средством фокусировки сознания, и ее можно систематически укреплять и тренировать. В отличие от Джеймса, Скиннер считал волю вводящим в заблуждение и нереалистичным понятием, так как он полагал, что все действия детерминированы, даже если мы не понимаем, как и почему это происходит. В теории Скиннера воле не нашлось места.

Эмоции

Декарт писал: «Я мыслю, следовательно, я существую». Кто-то мог бы добавить: «Я чувствую, следовательно, я — человек». Психологическая теория богата различными подходами к изучению влияния эмоций на всю остальную ментальную и физическую деятельность человека. И действительно, мышление, которое оторвано от эмоций, ограниченно и неэффективно.

Согласно Маслоу и восточным психологическим учениям, существует два основных вида эмоций: позитивные и негативные. Маслоу относил к позитивным эмоциям невозмутимость, радость и ощущение счастья. Он писал, что они облегчают самореализацию. Аналогичным образом, традиция йоги проводит различия между эмоциями, ведущими к большей свободе, знаниям и в конечном счете к просветлению, и эмоциями, способствующими неведению.

* В синодальном переводе «Ибо не понимаю, что делаю: потому что не то делаю», Рим. 7:15 *(Прим. ред.)*.

Интеллект

Теории личности часто направляют свое внимание на иррациональные аспекты личности. Важно понять те различные способы, которыми теоретики конструируют «рациональное» функционирование, и увидеть, что теоретики очень сильно отличаются друг от друга в том, насколько важной они считают рациональность.

Согласно когнитивному теоретику Джорджу Келли, интеллект — это основной элемент в нашем конструировании концепций реальности, являющийся центральным понятием его теории. В суфизме выделяют несколько уровней интеллекта, в частности любопытство, логику и эмпирическое понимание. Существует также развитый интеллект, который включает в себя сердце (чувства) и голову (мышление).

«Я»

«Я» — это расплывчатое понятие, которое пытались осмыслить многие теоретики, но которое так полностью и не определено. Это нечто большее, чем эго, чем сумма факторов, которые делают индивида индивидом; оно не столь ограниченно, как личность, поскольку включает ее в себя. «Я» — это понятие, которое бросает решительный вызов миру чистой науки, отказываясь поддаваться объективным оценкам. Звучит неразумительно? Возможно.

Говорят также о «прочувствованном ощущении» своего «я». Вы ясно ощущаете, кто вы такой, независимо от того, насколько плохо вы себя чувствуете, насколько сильно вы можете быть расстроены, каков ваш возраст. Один из нас спросил своего отца, когда тому было 88 лет, чувствовал ли он себя хоть раз стариком. Отец ответил, что, хотя он прекрасно знает о том, насколько старо его тело, его прочувствованное ощущение себя, похоже, не изменилось со времени детства. Его установки, мнения, поступки, настроения и интересы менялись в ходе жизни, но это трудноуловимое нечто оставалось неизменным. Некоторые теоретики не хотят иметь дела с этим «скользким» аспектом нашей личности, в то время как другие проявляют смелость и превращают его в центральное понятие своих теорий.

Одно из самых больших различий между йогой и буддизмом состоит в том, как они определяют «я». В йоге «я» — это вечная, неменяющаяся сущность каждого индивида. Согласно буддизму, внутри индивида не существует какого-то неменяющегося,

центрального «я». Человек — это всего лишь непостоянный набор преходящих характеристик. Большее «я», или природа Будды, не индивидуально, а столь же огромно, как Вселенная.

Терапевт/наставник

Каждая теория содержит идеи, помогающие людям развиваться и делать свою жизнь более радостной и целостной. И, в согласии со своими основными понятиями, каждая теория предлагает такой вид обучения, который может понадобиться человеку для того, чтобы стать профессиональным терапевтом или квалифицированным помощником/наставником. То, что считается приемлемой подготовкой для такой работы, может иметь самый разнообразный характер. Психоаналитиком обычно становится врач, который затем в течение нескольких лет проходит интенсивное обучение психоаналитической психотерапии, тогда как дзэнский монах приобретает знания, отдавая долгие годы медитации и выполнению указаний духовных наставников. Каждая система предъявляет специфические требования к тем, кто ее практикует, и способствует развитию различных навыков.

ОЦЕНКА

При рассмотрении любой теории очень заманчиво занять твердую позицию в отношении ценности той или иной концепции. Однако мы старались остаться в стороне и предоставить вам, читателям, возможность оценить каждого теоретика не только в со-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Биографический опросник

Перед вами первое из серии упражнений, задача которых дать вам возможность лучше узнать представленные концепции. Мы развиваемся и формируемся в определенной степени под влиянием прошлого опыта; следовательно, мы подходим к любому материалу, будучи уже готовыми принять или отвергнуть какие-то его части. Перед тем как приступить к чтению этой книги, вы, возможно, сочтете для себя полезным оценить некоторые из основных факторов, обусловивших ваше собственное развитие. Напишите ответы на нижеследующие вопросы. Отвечайте на вопросы как можно более непринужденно и полно, поскольку это упражнение носит конфиденциальный характер.

1. Что означает ваше имя? Назвали ли вас в честь кого-то из ваших родственников? Имеет ли ваше имя какое-то особое значение для вас или вашей семьи?

2. Какое прозвище(а) вам больше нравится? Почему?

3. Какова ваша этническая и/или религиозная принадлежность? Если здесь между вами и вашей семьей имеются какие-то отличия, прокомментируйте их.

4. Опишите своих родных братьев и сестер и свои чувства к ним.

5. Опишите своих родителей (приемных родителей) и свои чувства к ним.

6. На кого из членов вашей семьи вы больше всего похожи? Чем?

7. Каковы нынешние обстоятельства вашей жизни — работа, жилищные условия и т. д.?

8. Снятся ли вам одни и те же сны, предаетесь ли вы одним и тем же мечтам? Опишите их.

9. Кто из мужчин и женщин прошлого или настоящего вызывает у вас наибольшее восхищение, кого из них вы больше всего цените? Почему? Кого из них вы могли бы назвать идеальной ролевой моделью?

10. Какие книги, стихи, музыка или иные виды искусства повлияли на вас в наибольшей степени? Когда и каким образом?

11. Какие события или внутренние переживания доставляют или доставили вам наибольшую радость?

12. Какие события или внутренние переживания доставляют или доставили вам наибольшее огорчение?

13. Какое занятие привлекло бы вас в наибольшей степени, если бы вы могли стать тем, кем вам хочется? Почему?

14. Какое занятие было бы для вас наименее возможным, вызывало бы у вас настоящее отвращение? Почему?

15. Имеются ли у вас такие черты, которые вам хотелось бы изменить?

16. Что вам нравится в себе больше всего?

ответствии с традиционными академическими и психологическими стандартами, но также с точки зрения полезности теории лично для вас, сейчас и в будущем. Мы придерживаемся мнения, что все представленные здесь теории могут иметь большую ценность для каждого человека в различные моменты его жизни.

ИТОГИ ГЛАВЫ

В качестве нового средства, помогающего учащимся понять важнейшие элементы каждой главы, мы включили в книгу краткое изложение основных пунктов и центральных теоретических вопросов, обсуждаемых в каждой теории.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Другая новая особенность этого издания, преследующая педагогические цели, — это раздел «Ключевые понятия», помещенный в конце каждой главы. В этом напоминающем глоссарий перечне мы даем определения основных терминов, используемых каждым теоретиком.

БИБЛИОГРАФИЯ

Мы поместили библиографические разделы в самом конце всех глав, вместо того чтобы давать общую библиографию в завершающей части книги. Учащиеся сказали нам, что наша книга является полезным справочником по другим предметам и в случае самостоятельного изучения отдельных теоретиков. А все благодаря тому, что ранее они посоветовали нам дать библиографию в такой раздельной форме.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

В добавление к этой общей структуре каждая глава содержит ряд разбросанных внутри нее блоков «Для размышления», которые позволят вам лучше прочувствовать некоторые аспекты теории. Экспериментальное и интеллектуальное обучение — это скорее взаимодополняющие, чем антагонистические процессы. Личное знакомство с какой-то концепцией делает восприятие теории более непосредственным, чего нельзя добиться никакими иными средствами. Все упражнения проверялись, усовершенствовались и перепроверялись, пока учащиеся не признавали их полезными.

Мы настоятельно советуем вам проделать как можно больше упражнений, представленных в рубриках «Для размышления». Наши студенты обнаружили, что упражнения по-настоящему углубляют их понимание материала, помогают им запоминать понятия и расширяют знания о себе и окружающих.

БИБЛИОГРАФИЯ

Angyal, A. (1956). *A theoretical model for personality studies*. In C. Moustakas (Ed.), The self. New York: Harper & Row.

Corsini, R, & Wedding, D. (Eds.). (1989). *Current psychotherapies (4th ed.)*. Itasca, IL: F. E. Peacock.

Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.

Shamdasani, S. (Ed.). (1996). *The psychology of kundalini yoga: Notes of the seminar given in 1932 by C. G. Jung*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Walsh, R. (1989). *Asian psychotherapies*. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies (4th ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock.

ГЛАВА 2



ЗИГМУНД ФРЕЙД И ПСИХОАНАЛИЗ

Работы Зигмунда Фрейда, берущие свое начало из таких отраслей знаний, как биология, неврология и психиатрия, предложили новое понимание личности, которое оказало глубокое влияние на западную культуру. Взгляды Фрейда на природу человека, нанесшие сильный удар по общепринятым понятиям его эпохи, нашли отражение в комплексном и вызывающем значительный интерес методе понимания нормальной и анормальной психической деятельности. Его идеи были подобны взрыву, разметавшему представления о природе человека, существовавшие в позднюю викторианскую эпоху во всех областях. Его исследования темных сторон человеческой психики помогли людям осознать многие экстремальные состояния страха, проявившиеся во время Первой мировой войны, и травматические последствия, вызванные войной в каждой стране, вовлеченной в конфликт.

> Зигмунд Фрейд по степени влияния своих произведений, широте взглядов и смелости теорий произвел коренную ломку мышления, устоев и представлений эпохи... Трудно найти в истории человеческой мысли, даже в истории религии, человека, чье влияние было бы так непосредственно, так обширно или так значительно (Wollheim, 1971, p. IX).

Фрейд изучал те области психики, которые были закрыты для философии и нравственности викторианской эпохи. Он разработал новые способы лечения психических заболеваний. Его работы подвергли сомнению культурные, религиозные, социальные и научные запреты. Произведения Фрейда, его решимость расширить границы своих работ вынуждали его находиться в центре интенсивного изменчивого круговорота друзей, последователей и критиков. Фрейд постоянно пересматривал и вносил коррективы в свои более ранние идеи. Интересно, что его самыми злейшими критиками были именно те, кем он лично руководил на разных этапах их научного пути.

Невозможно рассмотреть весь научный вклад Фрейда в одной главе. Поэтому следует придерживаться намеренного упрощения комплексного и сложно построенного метода. Эта глава представляет собой беглый обзор, предназначенный для того, чтобы рассмотреть идеи Фрейда с более понятной точки зрения и лучше постичь теоретиков, чьи работы находятся под его сильным влиянием.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Зигмунд Фрейд (Sigmund Freud) родился 6 мая 1856 года во Фрейберге в Моравии (теперь это часть Чешской Республики). Когда ему было 4 года, семья пережила финансовые неприятности и переехала в Вену, где Фрейд и провел большую часть своей жизни. В 1938 году, чтобы спастись от немецкой оккупации, он бежал в Англию.

В детстве Фрейд был чрезвычайно способным учеником. Несмотря на ограниченные финансовые возможности своей семьи (восемь человек ютились вместе в тесной квартирке), самый старший ребенок, Зигмунд, имел свою собственную комнату и даже керосиновую лампу для занятий, а все остальные были вынуждены обходиться свечами. В гимназии он продолжил свою отличную учебу. «Я был первым среди учеников моего класса в течение семи лет. Я пользовался там особыми привилегиями и с легкостью сдавал любые экзамены» (Freud, 1925a, p. 9).

Но так как в те времена в Австрии господствовал дух антисемитизма, а Фрейд был евреем, то большая часть профессий, за исключением медицины и юриспруденции, была перед ним закрыта. В 1873 году он выбрал для поступления медицинский факультет Венского университета.

Занятия в Венском университете, где к нему относились как к низшему по положению, к тому же, из-за его еврейского происхождения, как к чужестранцу, укрепили способность Фрейда противостоять критике. «С раннего возраста меня заставили привыкнуть к уделу быть в оппозиции и находиться под запретом по “соглашению большинства”. Таким образом были заложены основы для определенной степени независимости в суждениях» (1935, p. 11). Фрейд оставался студентом-медиком на протяжении восьми лет, на три года больше, чем это было принято.

> Он был евреем в абсолютном смысле, но не в смысле своих религиозных убеждений, а в его понимании нравственности, в его любви к скептицизму, в его недоверии ко всякого рода иллюзиям, в форме его пророческого таланта (Bruner, 1956, p. 344).

> Ни в то время, ни в более позднем возрасте я не чувствовал какой-либо особой склонности к профессии врача. Я был движим скорее своего рода любопытством, которое, однако, имело

отношение больше к тому, что касается человека, нежели к объектам природы; я также не понимал важности наблюдений как одного из самых лучших способов удовлетворения этого любопытства (Freud, 1935, р. 10).

В эти годы он работал в физиологической лаборатории Эрнста Брюкке (Ernst Brücke), где выполнил самостоятельные исследования по гистологии, по изучению детальной структуры животных и растительных тканей и опубликовал ряд статей по анатомии и неврологии. В возрасте 26 лет Фрейд получил медицинскую ученую степень. На протяжении года он продолжил работу под руководством Брюкке, живя в то время дома. Он стремился получить в лаборатории следующую свободную должность, но Брюкке имел двух превосходных ассистентов, опередивших Фрейда. Фрейд сделал вывод о том времени своей жизни: «Поворотный момент наступил в 1882 году, когда мой учитель, к которому я испытывал чувство глубочайшего уважения, исправил великодушную расточительность моего отца и настоятельно советовал мне, видя мое скверное финансовое положение, отказаться от карьеры теоретика» (1925а, р. 13). Кроме того, Фрейд влюбился и ясно понимал, что если думать о женитьбе, то необходимо улучшить финансовое положение.

Фрейд с неохотой перешел к частной практике, но первостепенными для него остались интересы в области научных исследований и наблюдений. Работая вначале как хирург, затем в общей медицине, он стал врачом-интерном в главном госпитале Вены и занялся тем направлением в психиатрии, которое соответствовало его интересам, касающимся взаимосвязи психических симптомов и телесных болезней. К 1885 году он утвердился в престижной должности преподавателя Венского университета. Карьера начала выглядеть многообещающе.

В период с 1884 по 1887 год Фрейд провел первые из своих научных исследований, связанных с кокаином. Сначала он был поражен его свойствами: «Я испытывал на себе воздействие кокаина, которое подавляет чувство голода, сна, утомления и обостряет интеллектуальные способности в несколько десятков раз» (1963, р. 11). Фрейд писал о возможном терапевтическом использовании кокаина для лечения как физических, так и психических нарушений. Позже он стал заниматься его наркотическими свойствами и прекратил исследования (Byck, 1975).

Даже поверхностный взгляд на мою работу покажет, скольким я обязан блестящим открытиям Фрейда (Jung in: McGuire, 1974).

При поддержке Брюкке Фрейд получил грант для выезда в Париж, чтобы работать под руководством Жана Мартена Шарко (Jean Martin Charcot). Он изучил методики гипноза и помогал Шарко в качестве переводчика на его лекциях (Carroy, 1991). Шарко увидел во Фрейде способного, понимающего ученика и разрешил ему переводить свои статьи на немецкий язык по возвращении Фрейда в Вену.

Работа Фрейда во Франции усилила его интерес к гипнозу как терапевтическому инструменту. В сотрудничестве с известным, более опытным врачом Йозефом Брейером (Josef Breuer) Фрейд (в 1885 году) изучал динамику истерии. Их выводы были резюмированы Фрейдом: «Симптомы истерических пациентов зависят от потрясших их, но забытых моментов жизни (травма). Терапия основывалась на том, чтобы заставить пациентов вспомнить и воспроизвести эти переживания под гипнозом (катарсис)» (1914, р. 13). Фрейд убедился, однако, что гипноз был не настолько эффективен, как он надеялся. Гипноз не позволял работать над противодействием пациента восстановлению в памяти травматических воспоминаний. В конце концов Фрейд отказался от гипноза совершенно. Вместо этого он поощрял своих пациентов к тому, чтобы свободно высказываться, сообщая любые мысли, пришедшие на ум, невзирая на то, каким образом эти мысли были связаны с болезненными симптомами пациента.

В 1896 году Фрейд, чтобы описать свою методику, впервые использовал термин «психоанализ». Его собственный самоанализ начался в 1897 году. Интерес Фрейда к пониманию сути бессознательного, подкрепленный описанием сновидений его пациентов, привел к публикации в 1900 году работы «Толкование сновидений». Эта серьезная, фундаментальная для того времени трактовка смысла сновидений получила тогда лишь незначительную известность, но сейчас рассматривается многими как его самая важная работа. Фрейд развил свои идеи на следующий год в другой основополагающей книге «Психопатология обыденной жизни», посвященной повседневным моментам жизни, в которых мы раскрываем подавленные желания, не отдавая себе отчета в том, что делаем и говорим. Со временем приверженцами Фрейда стали такие известные врачи, как Альфред Адлер (Alfred Adler), Шандор Ференци (Sandor

Ferenczi), Карл Густав Юнг (Carl Gustav Jung), Отто Ранк (Otto Rank), Карл Абрахам (Karl Abraham) и Эрнст Джонс (Ernst Jones). Эта группа основала общество, были написаны научные статьи, публиковался журнал, и психоаналитическое движение получило распространение. Вскоре возникли психоаналитические группы в десятках стран. К 1919 году Фрейда пригласили в Соединенные Штаты прочесть лекции в Университете Кларка в Вустере штат Массачусетс. Его работы были переведены на английский язык. Люди стали проявлять интерес к теориям доктора Зигмунда Фрейда.

> Когда я ступил на платформу в Вустере, чтобы прочесть свои «пять лекций» по психоанализу, это казалось подобно невероятной фантазии: психоанализ не был больше плодом иллюзий, он становился значительной частью реальности (Freud, 1925a, p. 104).

Фрейд провел остаток жизни в работе над развитием, распространением и разъяснением психоанализа. Он пытался удержать контроль над психоаналитическим движением путем изгнания из его рядов тех членов, кто не соглашался с его мнением, и требовал от остальных необычайной преданности его собственной позиции. Юнг, Адлер и Ранк среди других покинули Фрейда после повторяющихся разногласий по теоретическим вопросам. Каждый из них позднее основал собственную научную школу.

Фрейд много писал. Его собрание сочинений составляет 24 тома и включает в себя очерки, касающиеся сложнейших аспектов клинической практики, циклы лекций, дающие представление о теории в целом, и специализированные монографии по религиозным и культурологическим вопросам. Он пытался создать структуру, которая пережила бы его и могла со временем переориентировать всю психиатрию. В некоторых вопросах Фрейд был категоричен и безапелляционен, в других — открыт критике и готов к пересмотру своих позиций. Он опасался, что аналитики, отклонившиеся от методик, которые он установил, могли ослабить силу и возможности психоанализа. Главным образом он хотел предотвратить искажение и неправильное применение теории психоанализа. Когда, например, в 1931 году Ференци неожиданно изменил его методики, создавая аналитическую ситуацию, в которой аффективное состояние могло бы более свободно выражаться, Фрейд написал ему следующее:

> Я думаю, что различия между нами достигли критической стадии из-за технических деталей, которые заслуживают того, чтобы обсудить их основательно. Вы не делаете секрета из того факта, что целуете своих пациентов и позволяете им целовать вас..
>
> На сегодняшний момент я, конечно, не являюсь одним из тех, кто из ханжества или из соображений буржуазных условностей будет осуждать маленькие эротические удовольствия такого рода... Мы до настоящего времени в наших методах придерживаемся суждения, что удовольствия эротического плана должны отвергаться пациентами.
>
> Теперь представим себе, что будет являться следствием опубликования вашей методики. Не существует такого революционера, на которого не найдется в сфере его деятельности еще более радикального революционера. Некоторые независимые мыслители зададут себе вопрос относительно этой методики: зачем ограничиваться только поцелуями? (Jones, 1955, p. 163-164).

Несмотря на ухудшающееся здоровье, Фрейд занимался частной практикой, составлением полного каталога своих произведений и постоянно увеличивающейся перепиской, отвечая даже на письма от большого числа незнакомых людей, просящих его о помощи (Benjamin & Dixon, 1996).

Когда работы Фрейда стали более доступными, критика усилилась. В 1933 году фашисты, раздраженные его откровенным обсуждением сексуальных вопросов, сожгли груду книг Фрейда в Берлине. Фрейд прокомментировал это событие: «Какого прогресса мы достигли! В средние века они сожгли бы меня, в наши дни довольствуются сжиганием моих книг» (Jones, 1957).

> Нет никого, кто, подобно мне, вызывал бы в воображении людей такое количество несчастий от этих полуусмиренных демонов, обитающих в душе человека, искал бы путей, чтобы сразиться с ними, и мог рассчитывать остаться невредимым в этой борьбе (Freud, 1905b).

Беспрестанно вовлекаемый в споры по поводу обоснованности и утилитарности его теории, он продолжал писать. Последняя книга Фрейда «Очерки по психоанализу» (1940) начинается с прямого предупреждения критикам: «Учение психоанализа основано на многочисленных наблюдениях и опытах, и только тот, кто повторяет эти наблюдения применительно к себе и к другим, имеет возможность прийти к собственному заключению о нем».

Последние годы жизни Фрейда были трудны. С 1923 года он был болен, страдая от рака в области рта и челюстей. Он испытывал почти непрерывную боль и перенес в общей сложности 33 операции, чтобы остановить течение болезни. Когда в 1938 году немцы захватили Австрию и угроза нависла над жизнью его дочери Анны, Фрейд уехал в Лондон. Он умер там год спустя.

К несчастью, первый биограф Фрейда, Эрнст Джонс, к тому же его близкий личный друг, составил слишком краткий отчет о его жизни, оставляя написание более подробной версии последующим поколениям (Gay, 1988). Иные осуждали Фрейда за вероятную любовную связь с сестрой его жены (O'Brien, 1991), отсутствие профессиональной честности (Masson, 1984) и вопиющее игнорирование конфиденциальности, связанное с психоанализом (Goleman, 1990; Hamilton,1991). Его также обвиняли в возможном искажении некоторых самых известных случаев из его медицинской практики (Decker, 1991) и даже в том, что он был «ложным пророком одурманенного мира» (Thornton,1984). Только непреходящая важность трудов Фрейда дает повод к публикациям этих нападок.

Об истинной значимости Фрейда можно судить, не только оценивая его поступки и неоднозначно трактуя аспекты теории психоанализа, но и в большей мере по количеству его идей, которые стали неотъемлемым наследием западной культуры. Мы все в долгу перед Фрейдом за то, что он частично приоткрыл мир человека, который управляется тем, что находится ниже уровня осознанности.

ИДЕЙНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

Мышление Фрейда явилось творческим синтезом его приверженности философскому мировоззрению, его воспитания в духе научной точности и собственного контакта с бессознательным.

ФИЛОСОФИЯ

Будучи еще студентом Венского университета, Фрейд находился под влиянием немецкого поэта-романтика Клеменса Брентано и там же познакомился с идеями Фридриха Ницше (Godde, 1991a). Ницше полагал, например, что нравственные убеждения являются результатом интернализованной агрессии. Фрейд с этим соглашался (Roazen, 1991). Идеи Фрейда также близки идеям Артура Шопенгауэра (Arthur Schopenhauer). Они частично совпадали во взглядах на волю, важность сексуальности в детерминации человеческого поведения, преобладание эмоций над разумом и первостепенное значение подавления, то есть неприятия того, что испытывает индивидуум.

БИОЛОГИЯ

Некоторые убеждения Фрейда по поводу биологической основы сознания коренятся во взглядах на этот вопрос его учителя Брюкке (Bucke). Брюкке когда-то дал официальную клятву: твердо придерживаться суждения, которое, по-видимому, было достаточно откровенным и оптимистичным для того времени:

> Не существует иных сил, кроме общих физических и химических, которые действуют в организме. Для тех случаев, которые не могут быть в данное время объяснены с помощью этих сил, нужно либо найти характерный способ или форму их воздействия при помощи физико-математического метода, либо допустить существование новых сил, равноценных физико-химическим, присущих материи, действие которых сводится к действию силы притяжения и отталкивания (Rycroft, 1972, p. 14).

> Я иногда выходил с его лекций (лекций Шарко)... с совершенно новой идеей относительно совершенствования... Никакой другой человек никогда не влиял на меня подобным образом (Freud in: E. Freud, 1961, p. 184—185).

Шарко продемонстрировал, что возможно вызывать и снимать истерические симптомы с помощью гипнотического внушения. Фрейд, как и другие, наблюдал у истерических пациентов симптомы, которые невозможны с физиологической точки зрения. Например, в «перчаточной анестезии» (glove anesthesia) кисть человека лишена чувствительности, в то время как чувствительность в запястье и по всей руке обычная. Так как нервы пронизывают руку от плеча к кисти непрерывно, то не может быть физической причины существования этого симптома. Фрейду стало ясно, что истерия была болезнью, чей генезис требовал психологического объяснения.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Фрейд не открыл бессознательное. Древние греки, среди прочего, советовали изучать сновидения. Незадолго до Фрейда Иоганн

Вольфганг Гёте и Фридрих Шиллер «искали источники поэтического вдохновения в бессознательном» (Gay, 1988, p. 128) так же, как многие другие поэты-романтики и даже современник Фрейда, писатель-романист Генри Джеймс (Henry James). Вклад Фрейда заключается в том, что он исследовал эту часть психики, ее первоосновы и сущность при помощи нового метода научного анализа. Его работы и внимание, которое они к себе привлекли, сделали слово «бессознательное» частью нашего общепринятого лексикона.

Решающая попытка Фрейда разработать неврологически обоснованную психологию стала результатом его собственных ранних и чрезвычайно сложных исследований свойств кокаина (Fuller, 1992). Эта работа, в конце концов заброшенная Фрейдом, впоследствии была возобновлена другими учеными, и оказалось, что она явилась блестящей предтечей современных теорий, связывающих изменения в химии мозга с эмоциональным состоянием (Pribam, 1962).

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

> Однажды вечером на прошлой неделе, когда я напряженно работал, мучимый болью такой силы, которая, казалось, довела меня до состояния, обострившего деятельность моего мозга, все преграды неожиданно рухнули, пелена спала, и я увидел отчетливую картину от деталей неврозов до всех возможных состояний, созданных сознанием. Все казалось согласованным, все в целом работало взаимосвязанно, и было впечатление, что это создание было реальным механизмом, который вскоре мог бы работать сам по себе... все было абсолютно ясно, и до сих пор это так. Естественно, я не знаю, как удержаться от радости (Freud, letter to Fliess; in: Bonaparte, 1954).

В основе размышлений Фрейда лежит допущение того, что тело человека является единственным источником всей психической энергии. Он с нетерпением ожидал того времени, когда все психические явления смогут быть объяснены в непосредственной связи с физиологией мозга (Sulloway, 1979). Пытаясь создать теорию, рассматривающую психическую деятельность в целом, Фрейд исследовал биологические модели. Его главные концепции содержат в себе структурный анализ, компоненты психической организации, их фазы развития, в чем проявляется их действие и к чему это приводит.

> Большинство самых трудных и, по-видимому, условных построений психоаналитической теории... являются либо скрытыми биологическими допущениями, либо прямым результатом таких допущений (Halt, 1965, p. 64).

ПСИХИЧЕСКИЙ ДЕТЕРМИНИЗМ

Фрейд предположил, что душевная жизнь человека характеризуется непрерывностью и что всякая мысль и всякое поведение имеют значение. Он утверждал, что «пустота» (nothing) носит случайный характер и менее всего свойственна психическим процессам. Существует повод, даже многочисленные поводы, для каждой мысли, чувства, воспоминания или действия. Всякое явление вызывается сознательными или бессознательными намерениями и определяется событиями, которые ему предшествовали. Кажется, что многие психические явления возникают самопроизвольно; однако Фрейд начал исследовать и описывать скрытые связи, которые соединяют одно сознательное явление с другим.

> Нет необходимости характеризовать то, что мы называем «сознательное». Это подразумевает как сознание философов, так и сознание обывателей (Freud, 1940, p. 16).

СОЗНАТЕЛЬНОЕ, ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ И ПРЕДСОЗНАТЕЛЬНОЕ

Фрейд описывал психическую организацию как бы разделенной на три компоненты: сознательное, бессознательное и предсознательное.

Сознательное

Сознание очевидно, и по этой причине оно — та часть психики, которой наука больше всего занималась до Фрейда. Однако сознательное является лишь небольшой частью психической организации; оно включает в себя только то, что мы осознаем в данный момент времени. Хотя Фрейд интересовался механизмами работы сознания, его больше привлекали наименее раскрытые и изученные области сознания, которые он обозначил как предсознательное и бессознательное (Herzog, 1991).

Бессознательное

Иногда мысль или чувство, возникающие в сознании, кажутся не имеющими отношения

к мыслям и чувствам, которые им предшествовали. Фрейд предположил наличие взаимосвязей, но на бессознательном уровне. Раз наличие бессознательных связей установлено, то разрешаются сомнения по поводу кажущегося отсутствия последовательности. «Мы называем психический процесс бессознательным, существование которого обязаны допустить, — мы заключаем это из его воздействий, — но мы ничего о нем не знаем» (1933, p. 70).

Во внутренних пределах бессознательного находятся инстинктивные элементы, которые никогда не сознаваемы и никогда не доступны сознанию. Кроме того, существует материал, который отделен — подвергнут цензуре и вытеснен — из области сознания. Этот материал не забыт и не потерян, но он никогда не вспоминается. Мысль или воспоминание тем не менее воздействуют на сознание, но косвенным образом.

> Некоторая неадекватность наших психических функций и некоторые поступки, очевидно, являются непроизвольным подтверждением их полной мотивированности при проведении психоаналитического исследования (Freud, 1901).

Для бессознательного материала характерны живость и непосредственность восприятия. «Мы установили опытным путем, что бессознательные психические процессы сами по себе не относятся к определенному моменту времени. Прежде всего, можно сказать следующее: они не располагаются хронологически, время не вносит в них никаких изменений, и к ним не может быть применено понятие времени» (Freud in: Fodor & Gaynor, 1958, p. 162). Воспоминания, которым десятки лет, когда они впускаются в область сознания, нисколько не теряют своей эмоциональной силы.

Предсознательное

Строго говоря, предсознательное — это часть бессознательного, которая легко может стать сознательной. Те участки памяти, которые доступны, являются частью предсознательного. К этой области можно отнести, например, вспоминание всего, что человек делал вчера, имен, уличных адресов, даты завоевания Англии норманнами, любимой еды, запаха костра из опавших листьев и необычной формы пирога, съеденного на праздновании десятого дня рождения. Предсознательное подобно вмещающему пространству для воспоминаний функционального сознания.

ВЛЕЧЕНИЯ

Влечение (Trieb по-немецки) иногда неправильно переводится в некоторых руководствах как «инстинкт» (Bettelheim, 1982, p. 87–88). Влечения, или побуждения, вынуждают действовать в направлении определенных целей без участия сознательного размышления. Такие влечения являются «основным мотивом всей деятельности» (Freud, 1940, p. 5). Фрейд обозначил физические аспекты влечений как потребности и психические аспекты влечений как желания. Эти потребности и желания побуждают людей совершать поступки.

> Нельзя ставить вопрос об ограничении тех или иных основных влечений пределами одной области психики, их присутствие неизбежно повсюду (Freud, 1940).

Все влечения имеют четыре составных элемента: *источник* (source), *цель* (aim), *стимул* (impetus) и *объект* (object). Источником, то есть местом, где происходит возникновение потребности, может быть какая-то часть или тело человека в целом. Цель должна ослаблять потребность до такой степени, что отпадает необходимость в действии; это дает организму удовлетворение его актуальных желаний. Стимул — это количество энергии, сила или давление, которое используется для удовлетворения влечения. Объект влечения — это любая вещь или действие, позволяющее удовлетворить исходное желание.

Рассмотрим случай, в котором эти составные элементы проявляются на примере человека, томимого жаждой. Тело человека постепенно обезвоживается до тех пор, пока ему не потребуется снова какое-то количество жидкости; источник — это растущая потребность в жидкости. Когда потребность становится сильнее, возникает ощущение жажды. Когда же эта жажда не удовлетворяется, она становится более явной. И наконец, сила жажды возрастает настолько, что делает стимул или энергию способной действовать таким образом, чтобы уменьшить силу жажды. Цель должна ослабить состояние напряжения. Решение проблемы заключается не просто в какой-то жидкости — молоке, воде или пиве, — но во всех действиях, которые приводят к ослаблению напряжения. Эти возможные действия включают в себя следующие поступки: встать, пойти на кухню, выбрать среди разных напитков один, приготовить и выпить его. Решающим моментом для запоминания является то, что влечение может

быть полностью или частично удовлетворяемо множеством способов, невзирая на то, инстинктивны или нет исходные ответные действия по поводу поиска путей решения проблемы.

Способность удовлетворять потребности у животных часто ограничена моделью стереотипного поведения. Влечения человека только инициируют потребность в действии; они не предопределяют деталей действия или того, как оно завершится. Множество решений, доступных для индивида, — это совокупность его или ее исходного биологического побуждения, психического «желания» (которое может быть, а может и не быть сознательным) и сонма предшествующих мыслей, привычек и наличествующих взглядов.

Фрейд предположил, что нормальная, здравомыслящая модель поведения заключается в стремлении уменьшить состояние напряжения до приемлемого уровня. Человек, у которого имеется в наличии некая потребность, будет продолжать заниматься поисками путей, которые смогут ослабить первоначальное состояние напряжения. Завершенный цикл поведения — от релаксации к напряжению, действию и обратно к релаксации — назван моделью *напряжения—ослабления* (tension—reduction). Напряжение снимается при помощи возвращения физического тела к состоянию равновесия, которое существовало до того, как возникла потребность.

Множество кажущихся полезными мыслей и моделей поведения в действительности не ослабляют напряжения; напротив, они могут вызывать и поддерживать состояние напряжения, стресса или тревоги. По Фрейду, такие мысли и модели поведения указывают на то, что открытое проявление влечения искажено или блокировано.

Основные влечения

Фрейд раскрыл два вида основных влечений. Его ранняя модель описывала две противоположные силы: сексуальную (в более широком смысле эротическую или доставляющую физическое удовольствие) и агрессивную, или деструктивную. Позднее он описал эти силы более масштабно: одну в качестве силы, поддерживающей жизнь, другую в качестве силы, потворствующей смерти (и разрушению). Обе формулировки подразумевают биологическую, поведенческую и неразрешенную пару противоречий. Проявление этого основного антагонизма необязательно для душевной жизни человека, поскольку большинство наших мыслей и поступков вызваны действием этих инстинктивных сил, но не каждой в отдельности, а в их единой комбинации.

Фрейд был поражен разнообразием и сложностью, присущими поведению человека, которое является результатом взаимодействия основных побуждений. «Сексуальные влечения удивительны по причине своей гибкости, по той легкости, с которой они могут менять свои объекты, по своей взаимозаменяемости, то есть по непринужденности, с которой они заменяют один вид удовольствия другим, и по способу, которым можно временно приостановить их воздействие» (1933, р. 97). Фрейд отметил, что объектом сексуального влечения может быть множество вещей. Сексуальное желание, например, может удовлетворяться посредством сексуальной активности, но также и при просматривании эротических фильмов, разглядывании изображений, чтении соответствующей литературы, фантазировании, а также, как показали исследования, во время еды, питья и даже при выполнении физических упражнений. Влечения — это каналы, по которым может течь энергия, но эта энергия подчиняется своим собственным законам.

Человек страдает неврозом, если его эго теряет способность каким-то образом распределять свое либидо (Freud, 1916).

ЛИБИДО И АГРЕССИВНАЯ ЭНЕРГИЯ

Каждое из этих обобщенных влечений имеет свой особый источник энергии. **Либидо** (*лат.* libido — страстное влечение, сильное желание) — это энергия, которая наличествует у влечения к жизни. «Ее вырабатывание, усиление или ослабление, распределение и перемещение может предоставить нам возможность объяснения наблюдаемого психосексуального феномена» (Freud, 1905а, р. 118).

Одной из характеристик либидо является его «мобильность» — это та легкость, с которой оно может переключаться с одной зоны внимания на другую. Фрейд изобразил изменчивую природу эмоциональной восприимчивости (responsiveness) в виде потока энергии, устремляющегося к областям непосредственного интереса и вытекающего из них.

Агрессивная энергия, или влечение к смерти, не имеет специального названия. Предположительно ее основные свойства

такие же, как и у либидо, хотя Фрейд не дал четкого описания.

КАТЕКСИС

Катексис – это способ, посредством которого имеющаяся в наличии либидозная, психическая энергия привязывается или вкладывается в какого-то человека, идею или вещь. Либидо в состоянии катексиса больше не мобильно и не может перейти к новым объектам. Причина этого кроется в той области психики, которая притягивает и удерживает его (либидо).

Немецкое слово Besetzung, которое Фрейд использовал для обозначения этого понятия, имеет как значение «захватывание», так и значение «вкладывание». Если вы представите ваш запас либидо как некое данное количество денег, то катексис – это способ их вложения. Раз уж какая-то часть денег инвестирована или вложена, она остается там, позволяя вам инвестировать то, что осталось, в другом месте.

Например, психоаналитические изучения случаев переживания скорби по поводу смерти близкого человека интерпретируют отсутствие интереса к повседневным делам и излишнюю сосредоточенность на недавно умершем человеке как уход либидо из сферы обычных взаимоотношений и как катексис крайней степени по отношению к ушедшему.

> Существуют определенные патологические состояния, которые, по-видимому, невозможно объяснить, не постулируя того, что субъект извлекает конкретное количество энергии, которую он распределяет в различных пропорциях в его взаимоотношениях с объектами и с самим собой (La Planche & Pontalis, 1973, p. 65).

Психоаналитическая теория связана с пониманием того, где либидо «привязалось» (cathected) неподходящим образом. Когда эта энергия освобождается и перенаправляется, тогда она становится пригодной для удовлетворения других имеющихся потребностей. Необходимость высвобождения пограничных энергий (bound energies) обнаруживается в идеях Карла Роджерса (Carl Rogers) и Абрахама Маслоу (Abraham Maslow), а также в буддизме и суфизме. Каждая из этих теорий приходит к различным выводам относительно источника психической энергии, но все согласны с утверждением Фрейда о том, что идентификация и направленность психической энергии – это главный вопрос в понимании личности.

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

Фрейд наблюдал у своих пациентов бесконечное число душевных конфликтов и компромиссов. Он увидел, что одно влечение противостоит другому, общественные запреты препятствуют проявлению биологических побуждений, а способы для того, чтобы справиться с этим, зачастую противоречат друг другу. Только позднее в своей работе он упорядочил для себя этот кажущийся хаос, предложив три основные структурные компоненты психической организации: *ид* (Id), *эго* (Ego) и *суперэго* (Superego). Они являются в настоящий момент общепринятыми английскими терминами, но представляют собой искусственные отвлеченные понятия и оставляют впечатление, отличное от того, которое имел в виду Фрейд. Его обозначения для каждого понятия были простыми и ясными. Das es (Id) просто означает «оно», das Ich (Ego) – «я» и das uber-Ich (Superego) – «сверх-я». Слишком поздно исправлять огрехи, сделанные при первоначальном переводе работ Фрейда на английский язык. Его произведения были переведены умышленно непонятно, чтобы этой наукообразностью привлечь американскую публику того времени (Betztelheim, 1982).

ИД

Ид – исходная суть для остальных проявлений личности. Оно является биологическим по своей природе и содержит в себе источник энергии для всех инстанций в структуре личности. Несмотря на то что другие области сознания развивались исходя из ид, само по себе ид примитивно и неорганизованно. «Логические законы мышления не применимы к ид» (Freud, 1933, p. 73). Кроме того, ид не модифицируется по мере развития и достижения зрелого возраста. Ид не меняется под воздействием жизненного опыта, так как оно не находится в контакте с внешним миром. Его задача заключается в ослаблении состояния напряжения, усилении удовольствия и доведении до минимума состояний дискомфорта. Ид старается выполнить это при помощи рефлекторных действий (автоматических реакций, таких как чихание или мигание) и при помощи психологических процессов в других областях психики.

> В структуре ид ничто не связано с понятием времени, не признается течение времени и (что весьма удивитель-

> но и ожидает адекватного внимания со стороны философской мысли) не существует изменений в психических процессах с течением времени... Естественно, ид не имеет представления ни о ценностях, ни о добре и зле, ни о нравственности (Freud, 1933, p. 74).

Ид может быть уподоблено слепому королю, который наделен абсолютной властью и полномочиями, но чьи доверенные советники, главным образом эго, указывают ему, как и где использовать эту власть.

Содержание ид почти полностью бессознательно. Оно включает в себя примитивные мысли, которые никогда не осознаются, и мысли, которые сознание отвергает и обосновывает для себя как неприемлемые. Согласно Фрейду, переживания, которые отвергаются или подавляются, все же обладают способностью воздействовать на поведение человека с неослабевающей интенсивностью и без участия какого-либо контроля сознания.

Эго

Эго — структурная компонента психики, которая находится в контакте с реальностью внешнего мира. Оно развивается из ид по мере того, как ребенок начинает осознавать свою собственную индивидуальность, удовлетворять и умиротворять повторяющиеся требования ид. Для того чтобы выполнить это, эго, подобно коре дерева, защищает ид, но также питается его энергией. Его задача заключается в обеспечении жизнеспособности личности, безопасности и здоровой психики. Фрейд постулировал, что эго имеет особые функции по отношению как к внешнему миру, так и к внутреннему, чьи побуждения оно старается удовлетворить.

Его основные свойства включают в себя контроль над произвольными движениями и ту сторону деятельности, которая направлена на самосохранение. Оно осознает события внешнего мира, соотнося их с прошедшими событиями, затем через активность либо избегает определенных обстоятельств, адаптируется к ним, либо изменяет реалии внешнего мира, чтобы сделать их безопаснее или комфортнее. Рассматривая «внутренние события», оно пытается сохранить контроль над «требованиями инстинктов, решая, должны ли они быть приняты во внимание для получения удовлетворения, или откладывая это удовлетворение до более благоприятных времен и обстоятельств внешнего мира, или же полностью подавляя их возбуждение» (1940, p. 2–3). Деятельность эго заключается в регулировании уровня напряжения, создаваемого внутренними или внешними раздражителями. Увеличение напряжения ощущается как состояние дискомфорта, тогда как уменьшение напряжения — как состояние удовольствия. Поэтому эго стремится к удовольствию и ищет пути, чтобы избежать и преуменьшить страдание.

> [Мы] могли бы сказать, что эго символизирует разум и здравый смысл, тогда как ид символизирует необузданные страсти (Freud, 1933).

Таким образом, эго изначально сотворено ид в попытке справиться со стрессом. Однако, чтобы выполнить это, эго должно, в свою очередь, контролировать или модулировать влечения, исходящие от ид, так чтобы индивид мог следовать реалистическому подходу к жизни.

Назначение любовного свидания является примером того, как эго контролирует сексуальные влечения. Ид чувствует напряжение, возникающее от неудовлетворенного сексуального возбуждения, и без влияния эго могло бы уменьшить это напряжение при помощи немедленного и прямого сексуального действия. В рамках свидания, однако, эго может определить, в какой мере возможно сексуальное выражение и как создать ситуацию, в которой сексуальный контакт наиболее осуществим.

Суперэго

Последняя компонента структуры личности образуется не из ид, а из эго. **Суперэго** служит судьей или цензором поступков и мыслей эго. Это хранилище моральных норм, стандартов поведения и тех образований, которые формируют запреты для личности. Фрейд описал три функции суперэго: совесть, самонаблюдение и формирование идеалов. В качестве совести суперэго выполняет роль по ограничению, запрещению или осуждению деятельности сознания, а также бессознательных действий. Бессознательные ограничения — это не прямые ограничения, а проявляющиеся в виде принуждений или запрещений. «Страдалец... ведет себя так, как будто у него преобладает чувство вины, о которой он ничего не знает» (1907, p. 123).

> [Суперэго] похоже на тайный департамент полиции, безошибочно определяющий любые тенденции со стороны запретных влечений, особенно

> агрессивного плана, и безжалостно карающий человека, если присутствуют любые из этих тенденций (Horney, 1933, p. 211).

Суперэго разрабатывает, развивает и утверждает моральные нормы личности. «Суперэго ребенка в действительности базируется не на образах родителей, а на их суперэго. Содержание его — тоже самое, оно служит сохранению традиций и устойчивой системы ценностей, передающихся из поколения в поколение» (1933, p. 39). Ребенок поэтому узнает не только реальные жизненные ограничители в любой ситуации, но также нравственные убеждения родителей, прежде чем быть в состоянии действовать для получения удовольствия или для уменьшения напряжения.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ТРЕМЯ ПОДСТРУКТУРАМИ

Высшая цель психической деятельности заключается в том, чтобы поддерживать (а когда потерян, то достичь снова) тот приемлемый уровень динамического равновесия, который предельно увеличивает удовольствие в результате уменьшения напряжения; используемая энергия создается ид, которое имеет примитивную, инстинктивную природу. Эго, развивающееся из ид, существует, чтобы рассматривать реалистически основные побуждения, исходящие от ид. Оно также выступает посредником между силами, которые оказывают влияние на ид, суперэго, и требованиями реальности внешнего мира. Суперэго, развиваясь на основе эго, выполняет роль нравственного тормоза или контрсилы по отношению к практической деятельности эго. Оно выставляет ряд установок, которые определяют и ограничивают гибкость эго.

Ид полностью бессознательно, тогда как эго и суперэго только отчасти таковые. «Несомненно значительные области эго и суперэго могут оставаться бессознательными и являться в действительности обычным бессознательным. Это значит, что человек ничего не знает об их содержании и требуется затратить определенные усилия, чтобы заставить его осознать их» (Freud, 1933, p. 69).

Главная задача психоанализа, выражаясь этим языком, заключается в том, чтобы усилить эго, сделать его независимым от чрезмерно строгого отношения со стороны суперэго и повысить его способность к рассмотрению материала, ранее вытесненного или скрытого в ид.

ПСИХОСЕКСУАЛЬНЫЕ ФАЗЫ РАЗВИТИЯ

По мере того как младенец становится ребенком, ребенок — подростком, а подросток — взрослым человеком, происходят характерные изменения в том, что является предметом желания и как эти желания удовлетворяются. Эти сменяющие друг друга способы получения удовольствия и физические аспекты удовольствия представляют собой основные элементы в описанных Фрейдом фазах развития. Фрейд использовал термин **фиксация** для описания того, что имеет место в том случае, когда человек не развивается нормально от фазы к фазе, а остается на какой-то определенной фазе развития. Человек, фиксированный на определенной фазе, имеет тенденцию искать удовлетворения своих потребностей более простыми способами, скорее как ребенок, чем как взрослый человек при нормальном развитии.

> Психоанализ стал первым в психологии рассматривать тело человека в целом как место существования... Психоанализ является глубоко биологическим по своей сути (Le Barre, 1968).

ОРАЛЬНАЯ ФАЗА

Оральная фаза начинается с момента рождения, когда и потребности, и их удовлетворение предполагают участие губ, языка и, немного позднее, зубов. Основной стимул младенца не социальный и не межличностный: просто получить пищу и ослабить состояние напряжения от голода и жажды. Во время кормления ребенка также успокаивают, прижимают к себе и убаюкивают. Ребенок ассоциирует как удовольствие, так и ослабление напряжения с процессом кормления.

Рот — это первая зона тела, которую ребенок может контролировать, большая часть либидозной энергии направлена туда или сфокусирована на этой зоне. По мере созревания ребенка развиваются другие части тела. Однако некоторое количество энергии остается перманентно прикрепленным или «заряженным» (cathected) по отношению к способам орального удовлетворения. Во взрослом состоянии существует множество усовершенствованных привычек и сохраняется интерес к поддержанию оральных удовольствий. Поглощение пищи, сосание, жевание, курение, кусание, облизывание или чмоканье губами являются физическими выражениями этих интересов. Те, кто

постоянно грызет что-то, курильщики и те, кто часто переедает, могут быть частично фиксированными на оральной фазе; это люди, чье психологическое созревание, возможно, не завершено.

Поздняя оральная фаза, после того как у ребенка появляются зубы, содержит в себе удовлетворение агрессивных инстинктов. Кусание груди, вызывающее у матери боль и приводящее к фактическому удалению от груди, является примером этого рода. Сарказм взрослого, вырывание силой чьей-то пищи и сплетничание описываются как имеющие отношение к этой фазе развития.

Сохранение некоторого интереса к оральным удовольствиям — это нормальное состояние. Оральное удовлетворение может рассматриваться как патологическое в том случае, если это доминирующий способ удовлетворения, то есть если человек зависит от оральных привычек для ослабления состояния беспокойства или напряжения.

АНАЛЬНАЯ ФАЗА

По мере того как ребенок растет, в осознание вносятся новые зоны напряжения и удовлетворения. В возрасте между двумя и четырьмя годами ребенок в основном учится управлять анальным сфинктером и мочевым пузырем. Ребенок уделяет особое внимание мочеиспусканию и дефекации. Обучение туалетным навыкам вызывает естественный интерес к самоузнаванию. Повышение физиологического контроля ассоциируется с осознанием, что такой контроль является новым источником удовольствия.

Кроме того, дети быстро учатся тому, что возрастающий контроль приносит им внимание и похвалы со стороны родителей. Неудача при обучении туалетным навыкам, вызывающая искреннее огорчение родителей, позволяет ребенку требовать внимания как в случае успешного контроля, так и в случае ошибки.

Характерные черты взрослого человека, связанные с частичной фиксацией на анальной фазе, — это аккуратность, бережливость и упорство. Фрейд заметил, что эти три черты характера обычно бывают заложены одновременно. Он упоминает сочетание «анальный характер», при котором манеры поведения тесно связаны с тяжелыми переживаниями, испытанными во время этого периода в детстве.

Некоторая доля смущения, которая может сопровождать анальную фазу развития, заключается в очевидном противоречии между щедрыми похвалами и одобрением, с одной стороны, и мыслью о том, что все, что касается туалета, неприлично и должно сохраняться в тайне, с другой стороны. Ребенок вначале не понимает, что деятельность его или ее кишечника и мочеиспускание не имеют ценностного значения. Маленькие дети любят наблюдать работу унитаза в момент смывания водой, часто махая рукой и говоря «до свидания» своим испражнениям.

Не является редкостью, когда ребенок предлагает продукт деятельности своего кишечника родителям в подарок. Получив похвалы от родителей за то, что он сходил в туалет, ребенок может быть удивлен и сконфужен, если родители реагируют с отвращением на его подарок. Немногие из сфер современной жизни обременены такими запретами и табу, как туалетные навыки и манеры поведения, типичные для анальной фазы.

ФАЛЛИЧЕСКАЯ ФАЗА

Начиная с трехлетнего возраста ребенок переходит в фаллическую фазу развития, которая сфокусирована на гениталиях. Фрейд утверждал, что эта фаза характеризуется как фаллическая, так как в этот период ребенок пытается осознавать, есть у него пенис или нет. Это первая фаза, в которой дети начинают понимать различия полов.

Фрейд пытался понять напряженные состояния детских переживаний во время сексуального возбуждения, то есть удовольствия от стимуляции в области гениталий. Это возбуждение, в детском понимании, связано с близким физическим присутствием родителей. Удовлетворить стремление к такому контакту становится для ребенка все более затруднительным; он борется за близость, которую родители разделяют друг с другом. Эта фаза характеризуется детским желанием лечь в постель с родителями и возникающей ревностью из-за внимания, которое родители уделяют друг другу. Фрейд заключил из своих наблюдений, что во время этого периода как у мужчин, так и у женщин развиваются страхи, связанные с сексуальными проблемами.

> Итак, вы тоже сознаете, что эдипов комплекс стоит у истоков религиозного сознания. Браво! (Freud, letter to Jung; in: McGuire, 1974).

Фрейд увидел, что дети в фаллической фазе развития реагируют на своих родителей как на потенциальную угрозу для осуществления их потребностей. Таким образом,

для мальчика, который хочет быть близким к своей матери, отец приобретает некоторые черты соперника. В то же самое время мальчики хотят любви и привязанности со стороны отца, из-за чего мать выглядит как соперница. Ребенок в такой ситуации находится в противоречивом состоянии желания и боязни обоих родителей.

Для мальчиков Фрейд назвал этот конфликт **эдипов комплекс** в честь героя трагедии древнегреческого драматурга Софокла. В известной версии этого мифа Эдип убивает своего отца, а затем женится на матери (не зная ни того ни другого родителя). Когда он в конце концов осознал, кого он убил и на ком женился, Эдип выколол себе глаза. Фрейд считал, что каждый ребенок мужского пола переживает подобную внутреннюю драму. Он хочет владеть своей матерью и для достижения этой цели убрать отца как соперника. Он также боится своего отца и опасается, что он, ребенок, будет кастрирован отцом и останется лишенным пола. Тревога, связанная с кастрацией, страх и любовь к отцу, а также любовь и сексуальное желание по отношению к матери никогда не могут быть полностью разрешены. В детстве весь этот комплекс подавляется. Среди первых задач развивающегося суперэго — удержать этот нарушающий душевное рав-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Психосексуальные фазы*

Следующие упражнения и вопросы дадут вам возможность испытать чувства, связанные с каждой фазой развития. Если Фрейд прав в своем предположении о том, что любые оставшиеся фиксации на каждой фазе всегда бывают связаны с состоянием тревоги, следующее может оказаться трудновыполнимым и приводящим в замешательство.

Оральная фаза

Купите детскую бутылку с соской. Наполните ее молоком, водой или фруктовым соком. Один или с другими членами группы попейте из бутылки. Вызывает ли питье из бутылки или даже намерение попить какие-нибудь воспоминания или чувства? Если вы продолжаете пить, то в каких позах вам удобнее делать это? Дайте себе прочувствовать всю полноту ваших ощущений. Поделитесь этими ощущениями с группой. Находите ли вы, что существуют ответы, характерные для мужчин и для женщин?

Анальная фаза

Отметьте для себя, насколько уединение является важным обстоятельством в устройстве общественных туалетов, так же как и вашей ванной комнаты дома. Какую роль играет уединение в том, как вы ведете себя в общественном туалете? Избегаете ли вы встретиться с кем-нибудь глазами или даже посмотреть на кого-нибудь, когда вы входите в общественную уборную? Можете ли вы представить, что мочитесь на публике? В парке? На обочине дороги? В лесу?

Многие люди имеют слишком обусловленные манеры поведения по отношению к туалету. Например, некоторые должны читать, когда они там находятся. Какова возможная цель такого поведения?

Поделитесь вашими наблюдениями с другими и отдайте себе полный отчет в том, что вы испытываете при обсуждении этого вопроса. Шутки и смех могли бы служить защитой от ощущения дискомфорта, которое у вас, возможно, возникает в связи с этой темой.

Фаллическая фаза

Можете ли вы вспомнить, что родители говорили вам о ваших половых органах, когда вы были маленькими? Могут ли женщины в группе вспомнить какие-нибудь мысли или представления о мальчиках и их пенисах? Могут ли мужчины в группе вспомнить какие-нибудь свои страхи потерять пенис? Если у вас нет воспоминаний о такого рода ощущениях, достаточное ли это основание, чтобы предположить, что вы не имели таких ощущений в то время?

Генитальная фаза

Запишите любую неверную информацию сексуального характера, имевшуюся у вас, которая впоследствии была исправлена. Например: вас принес аист или купили в супермаркете, всякий раз половые связи чреваты беременностью.

Считаете ли вы, что ранние сексуальные познания повлияли на ваше мнение относительно собственной сексуальности? Подкрепили ли эти познания те убеждения, которых вы придерживались ранее? Как вы восприняли ваш первый сексуальный опыт? Воспринимаете ли вы сейчас это по-другому? Можете ли вы связать ваше сегодняшнее отношение к сексуальным вопросам со своими ранее существовавшими отношениями и мнениями по этому поводу?

новесие конфликт вытесненным из сферы сознания, чтобы защитить ребенка от его воздействия.

> Каждый аспект женского эдипова комплекса подвергнут действенной критике с использованием эмпирических данных и методов, которые не существовали во времена Фрейда (Emmanuel, 1992, p. 27).

Для девочек существует аналогичная проблема, но ее выражение и решение принимают другие формы. Девочка хочет обладать своим отцом и видит в матери главную соперницу. Мальчики подавляют свои чувства частично из-за страха кастрации. У девочек это выглядит по-другому. Подавление их желаний переживается менее тяжело и не в такой полной мере. Отсутствие напряженности позволяет девочке «оставаться в эдиповой ситуации в течение неопределенного периода времени. Она только откладывает ее на более поздний период своей жизни, оставляя ее неразрешенной» (Freud, 1933, p. 129). Взгляды Фрейда на природу женщины и ее психологическое развитие подвергались постоянным критическим нападкам, что будет еще обсуждаться в этой главе, а также в последующих главах данной книги.

Латентный период

Какую бы форму разрешения конфликтов мы ни рассматривали, оказывается, что большинство детей видоизменяют свои привязанности к родителям и сосредоточиваются на отношениях со сверстниками, на учебе в школе, спорте и других занятиях. Эта фаза, длящаяся с 5 или 6 лет и до начала подросткового возраста, названа латентным периодом. Это время, когда неразрешенные сексуальные желания фаллической фазы не рассматриваются эго, а успешно подавляются суперэго.

> С этого момента и до половой зрелости.. сексуальность не развивается; напротив, сексуальные устремления ослабляются и многое из того, что дети знали или практиковали до этого, забрасывается и забывается. В этот период, после того как ранние цветы сексуального развития увядают, закладываются такие основы в структуре эго, как стыд, отвращение и нравственное поведение, предназначенные для противостояния бурям периода половой зрелости и управления недавно пробудившимися сексуальными желаниями (1926, p. 216).

Как для родителей, так и для детей это относительно спокойный, небогатый событиями период.

ГЕНИТАЛЬНАЯ ФАЗА

Заключительный этап биологического и психологического развития, генитальная фаза, имеет место с наступлением половой зрелости и является результатом возвращения либидозной энергии к сексуальным органам. Теперь мальчики и девочки вынуждены осознать сексуальные различия и начинают искать пути удовлетворения своих эротических и межличностных запросов. Фрейд полагал, что гомосексуализм на этой стадии есть результат отсутствия адекватного развития и что гетеросексуальность есть свойство здоровой личности (позиция, которой до сих пор придерживаются в некоторых странах, несмотря на современное понимание многообразия проявлений нормального сексуального развития).

ВЗГЛЯДЫ ФРЕЙДА НА ПРИРОДУ ЖЕНЩИНЫ

Взгляды Фрейда на природу женщины главным образом основывались на биологических различиях между мужчинами и женщинами и всегда подвергались резким критическим нападкам. В следующих главах этой книги, в основном в главе 6 («Карен Хорни и гуманистический психоанализ») и в главе 7 («Женские теории»), обсуждаются современные противоположные точки зрения. Здесь мы рассматриваем только позицию Фрейда, так чтобы вы имели представление, о чем спорят другие теоретики. Резкие, вполне обоснованные опровержения со стороны феминистских школ, включая Миллера (Miller, 1984) и Саган (Sagan, 1988), оставляют без критических замечаний лишь немногие из положений теории Фрейда.

Зависть к пенису, то есть желание девочки иметь пенис, и связанное с этим понимание, что его «отсутствие» – это критическое обстоятельство в женском развитии. «Открытие того, что она кастрирована, является поворотным моментом в процессе созревания девочки. Отсюда проистекают три направления развития: одно приводит к сексуальному подавлению и неврозам, второе направление ведет к изменению характера в смысле комплекса мужественности, а третье – это развитие нормальной женственности» (Freud, 1933, p. 126).

Согласно Фрейду, данная теория имеет важное значение для развития личности женщины. Зависть девочки к пенису продолжает существовать как чувство неполно-

ценности и предрасполагает ее к ревности. Постоянное желание иметь пенис, или «высший дар», превращается у зрелой женщины в желание иметь ребенка, особенно сына, появление которого удовлетворит ее настойчивое стремление иметь пенис (1933). Ситуация эдипова комплекса не вынуждает женщину преодолевать ее решительным образом из-за страха кастрации. В результате женское суперэго менее развито и интернализовано, чем мужское.

> Фрейд утверждал, что женщина надеется когда-нибудь получить пенис, несмотря ни на что... Я не могу избавиться от представления (хотя я не решаюсь выразить его), что для женщины уровень того, что является этической нормой, отличен от мужского... Мы не должны позволять самим себе уклоняться от таких выводов из-за опровержений со стороны феминистов, которые страстно желают заставить нас считать оба пола равными по положению и достоинству (1925 b, p 258).

Фрейд рассматривал маленькую девочку как создание, чьи фаллические устремления являются чрезвычайно важными, но остаются неизменно неудовлетворенными, тем самым обрекая ее на чувство собственного несовершенства и неполноценности. Все же, несмотря на такие утверждения (которые, что не удивительно, подвергались многочисленным критическим нападкам в феминистской литературе), Фрейд часто заявлял о том, что он никогда на самом деле не считал, что понимает природу женщины или женскую психологию. В действительности он неоднократно отмечал экспериментальный характер своих описаний женской сексуальности и ее изменений.

Женская сексуальность, согласно Фрейду, представляет собой разочаровавшуюся мужскую сексуальность, вместо того чтобы отражать чисто женские наклонности. Сегодня эта точка зрения представляется, возможно, одним из самых слабых предположений в теории Фрейда. Если принять во внимание эту основную необъективность, то большинство выводов Фрейда относительно природы женской сексуальности и женской психологии покажутся сомнительными. На самом деле некоторые из явлений, которые Фрейд наблюдал и пытался описать, гораздо более правдоподобны, когда они лишены этой разочаровавшейся мужской необъективности.

> Действительно, хотя анатомия может отличать характерные черты, присущие мужскому и женскому организму, психология этого не может. Для психологии противоположность полов постепенно переходит в активность и пассивность, и мы слишком далеки от того, чтобы с легкостью отождествлять активность с мужским началом, а пассивность с женским (Freud, 1930).

Предположение, сделанное в большинстве ранних психоаналитических работ, заключается в том, что отсутствие пениса у маленькой девочки приводит не только к зависти по отношению к пенису мальчиков и чувству неполноценности, но и к подлинной неполноценности — неполноценности в понятиях женского чувства справедливости, в склонности к интеллектуальному творчеству, в способности осуществления своих намерений без одобрения со стороны мужчины и т. д. Представление о том, что зависть к пенису может быть самым реальным и часто наблюдаемым клиническим явлением, отвергается, потому что это так тесно связано, по мнению большинства людей, с предположением о женской неполноценности более общего свойства. Такой взгляд на данную проблему является неудачным, потому что, как предположила Карен Хорни (Karen Horney, 1926), зависть к пенису может быть естественным переживанием для женщин, таким же, как зависть по отношению к беременности, деторождению, материнству и вскармливанию грудью — для мужчин. Даже более важно то, что переживаемая зависть не обрекает маленькую девочку на постоянное чувство неполноценности. Скорее ее наличие, говорит Хорни, может дать девочке целый спектр чувств, совладание с которыми служит основой для ее роста и развития как зрелого человека, а не как низшего существа.

Эрнст Джонс, биограф Фрейда, был одним из первых психоаналитиков, кто доказал, что эдипов комплекс маленькой девочки развивается из ее врожденной, присущей ей женственности, которая подвержена своим собственным процессам созревания (Fliegel, 1973, p. 387). Он также высказал предположение о том, что страх кастрации происходит из основного страха потери сексуальности и этот страх принимает вид угрозы как для маленькой девочки, так и для маленького мальчика (Jones, 1927).

Мы имеем возможность успешно пересмотреть традиционную психоаналитическую концепцию, которая действительно подверглась значительной критике со стороны феминистов. Вместо того чтобы ликвидировать в целом понятие о зависти к пенису (которое не могло быть оправдано своими частыми клиническими проявлениями), мы можем переоценить идею о том,

что женщины ощущают себя стоящими ниже по развитию в результате зависти к пенису, исследовать глубже, почему некоторые женщины описывают чувство неполноценности, имевшее место особенно в юношеском возрасте. Повторяющаяся время от времени в феминистской литературе критика высказывает предположение, что результаты научных наблюдений Фрейда по поводу чувства неполноценности у женщин могли бы быть переосмыслены заново, а не отвергнуты совсем, даже если его идея о происхождении этого чувства не кажется реалистичной. Изучение того, как рассматривать с продуктивных позиций чувство зависти, или чувство неполноценности, или чувство неадекватности, является в конце концов главной задачей становления личности.

ДВИЖУЩИЕ СИЛЫ: ПСИХОАНАЛИЗ, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СНОВИДЕНИЯ И ТРЕВОГА

Идеи, которые привели к созданию теории психоанализа, явились результатом многолетней врачебной практики. Теория, фундаментальные принципы которой привели к созданию новых методов исследования поведения человека, была основана на нескольких главных предпосылках. Одна из них — ключевая роль тревоги в содержании неврозов, неадекватного и навязчивого поведения.

ПСИХОАНАЛИЗ: ТЕОРИЯ

Цель Фрейда, исходя из его ранних работ, заключалась в улучшении понимания таких аспектов душевной жизни, которые были скрытыми и, очевидно, недосягаемыми. Он назвал как теорию, так и терапию психоанализом.

> Психоанализ — это название: 1) методики исследования душевных процессов, которые не поддаются исследованию другими способами; 2) метода (базирующегося на научном исследовании) для лечения невротических расстройств и 3) системы психологических знаний, полученных по этим направлениям, которая постепенно аккумулируется в новую научную дисциплину (1923, p. 234).

> Чем больше психоанализ становится известным, тем больше в нем будет появляться врачей-дилетантов, которые, естественно, испортят все дело. В таком случае это легло бы ответственностью на Вас и вашу теорию (Jung, letter to Freud; in: Mc Guire, 1974).

Фрейд полагал, что бессознательное содержание остается бессознательным только при значительном и постоянном расходе энергии либидо. Когда это содержание становится доступным, освобождается энергия, которая может использоваться эго для более полезных устремлений личности. Освобождение заблокированного содержания может свести к минимуму саморазрушительные тенденции. Потребность быть наказанным или потребность в чувстве неполноценности могут быть переоценены посредством осознания тех ранних событий или фантазий, которые привели к такой потребности. Тогда люди могут освободиться от страданий, которые они постоянно доставляют сами себе. Например, многие американцы обеспокоены своей сексуальной недостаточной привлекательностью: пенис слишком короткий или слишком тонкий; грудь очень маленькая или, наоборот, большая, не такой красивой формы и т. д. Большинство этих убеждений возникает во время подросткового периода или ранее. Бессознательные следы таких убеждений проявляются в беспокойствах по поводу сексуальной адекватности, желательности, преждевременной эякуляции, фригидности и множества других связанных с подобными проблемами беспокойств. Если эти неопределенные страхи изучить, выявить и освободиться от них, то можно повысить уровень имеющейся в наличии сексуальной энергии, а также снизить состояние напряжения в целом.

Теория психоанализа предполагает, что достижение соглашения с требованиями ид возможно, но трудновыполнимо. Психоанализ стремится преодолеть естественное сопротивление и вернуть болезненные, подавленные мысли и воспоминания из ид обратно в область сознательного (Freud, 1906). «Одна из задач психоанализа, как вы знаете, заключается в том, чтобы снять покрывало амнезии, которое окутывает ранние годы детства, и внести те выражения детской сексуальности, которые за ним скрыты, в сознательные воспоминания» (1933, p. 28). Задачи психоанализа, как описано у Фрейда, допускают, что, если мы освобождаемся от репрессивных влияний со стороны бессознательного, эго устанавливает новые уровни удовлетворения во всех областях деятельности. Таким образом, устранение состояний тревоги, укоренившейся в раннем детстве, высвобождало бы блокиро-

ванную или смещенную энергию для более реалистичного и полного удовлетворения потребностей индивида.

СНОВИДЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СНОВИДЕНИЯ

Выслушивая свободные ассоциации пациентов, а также исходя из собственного анализа, Фрейд начал тщательно исследовать сообщения и записи о сновидениях. В работе «Толкование сновидений» (1890) он описал, каким образом сновидения помогают психике защищать себя и достигать чувства удовлетворения. Разного рода препятствия и желания наполняют повседневную жизнь человека. Сновидения достигают своего рода равновесия, как в физическом, так и в психологическом плане, между инстинктивными побуждениями и ограничениями, которые ставит реальная жизнь. Сновидение — это способ высвобождения неосуществленных желаний человека посредством его сознания без пробуждения физического тела.

> Мыслительные структуры, в большинстве своем достаточно сложные, которые постепенно выстроились за день, но не привели к решению каких-то насущных вопросов или проблем, — эти так называемые дневные переживания упорно преследуют человека в течение ночи и доводят его до состояния, при котором возможно расстройство сна. Дневные переживания трансформируются в *сновидение* посредством *деятельности сновидения*, и таким образом сновидение является невинной платой за возможность сна (Freud: in Fodor & Gaynor, 1958, pp. 52–53).

Более важными, чем биологическое значение сна, являются психологические эффекты от **деятельности сновидения**. Деятельность сновидения — это в целом все процессы, которые преобразуют необработанный материал сна, как то: физические раздражители, дневные переживания, разного рода мечты, с тем чтобы все это было воспроизведено в реальном сновидении. Сновидение само по себе не возникает. Появление сновидения связано с определенными проблемами, стоящими перед человеком, хотя это явно и не раскрывается в контексте сновидения.

> Мы признаем, что правильность теории осуществленного желания пригодна до определенного момента, но мы идем дальше. По нашему мнению, она (теория) не исчерпывает всего смысла сновидения (Jung, letter to Freud; in: McGuire, 1974).

Почти каждое сновидение может быть понято как **осуществленное желание**. Сновидение — это альтернативный путь для удовлетворения требований бессознательного. Во время бодрствования эго стремится усилить удовольствие и ослабить напряжение. Во время сна неосуществленные желания отбираются, комбинируются и выстраиваются таким образом, что последовательность событий или образов сновидения позволяет достичь чувства дополнительного удовлетворения или уменьшить напряжение. Для бессознательного не имеет значения, достигается ли удовлетворение в физической, осязаемой реальности или во внутренней, воображаемой реальности сно-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Исследование ваших собственных сновидений*

Заведите журнал сновидений и держите его рядом с постелью. Утром, прежде чем заняться делами, запишите несколько строчек о ваших сновидениях. Даже если вы никогда не вспоминали сновидения прежде, эта процедура поможет вам восстановить их в памяти. Эксперименты показали, что группы студентов, которым давалось это задание, обычно вспоминали забытые сновидения нескольких дней.

Позже, днем, опишите свои сновидения в подробностях, насколько вы сможете их вспомнить. Какие ассоциации возникают у вас в связи с отдельными сновидениями? Подумайте, какой смысл эти ассоциации могут иметь. Например, могли ли ваши сновидения быть осуществлениями желаний? Попытайтесь угадать, что могли означать различные отрывки сновидения. Обратите внимание на те фрагменты, которые, как кажется, являются частью ваших дневных переживаний. Отметили ли вы что-нибудь, что отражает ваши желания или ваши позиции по отношению к окружающим?

Ведите этот дневник в течение нескольких недель. Особо отличайте повторяющиеся темы или предметы. Когда вы прочтете другие части этой книги, вы научитесь иным методам анализа сновидений (в главах о Юнге, Анне Фрейд и постфрейдистах рассматриваются другие подходы к регистрации сновидений).

видения. В обоих случаях происходит высвобождение накопившихся энергий. В сновидении участвуют по крайней мере два уровня: это текущие проблемы, не решенные на данный момент, и некоторая часть более важных давних проблем, которые никогда не были решены ранее.

Сновидение, кроме того, — это психоз со всей его абсурдностью, галлюцинациями и иллюзиями. Несомненно, это кратковременный психоз, который безвреден и даже выполняет полезную функцию (Freud, 1940).

Без конца повторяющиеся сновидения могут происходить, когда в дневное время какие-то события вызывают одинаковое чувство тревоги, которое и приводит к данному сновидению. Например, активная, счастливая в замужестве женщина шестидесятилетнего возраста до сих пор может время от времени видеть сон о том, что она собирается сдавать экзамен в колледже. Но когда она приходит в классную комнату, то обнаруживает, что экзамены закончены. Она пришла слишком поздно. Женщина видит этот сон, когда обеспокоена какими-то злободневными проблемами; однако ее беспокойство не связано ни с колледжем, ни с экзаменами, которые она оставила позади много лет назад.

Сновидения не должны быть уподоблены неупорядоченным звукам, которые извлекаются из музыкального инструмента путем воздействия некоей внешней силы взамен руки музыканта; они не бессмысленны и не абсурдны... они могут быть включены в последовательность реальных психических процессов; они создаются сверхсложной активностью мысли (Freud, 1900).

Большинство сновидений не приносит удовольствия: одни действуют угнетающе, другие взбудораживают, третьи вызывают ужас, а многие просто невразумительны. Оказывается, что большое количество сновидений связано с переживаниями по поводу прошедших событий, тогда как некоторые кажутся пророческими. Исходя из детального анализа десятков сновидений, соотнося их с событиями жизни человека, Фрейд сумел показать, что деятельность сновидения — это процесс отбора, искажения, трансформации, перестановки, перемещения и других модификаций первоначального желания. Эти изменения делают модифицированное желание приемлемым для эго, если первоначальное желание было в целом неприемлемо для бодрствующего сознания. Фрейд изложил свои соображения по поводу вседозволенности в сновидениях, в которых мы действуем за пределами моральных ограничений нашей реальной жизни.

В сновидениях мы убиваем, наносим увечья или уничтожаем врагов, родственников, друзей; совершаем извращения и имеем множество различных сексуальных партнеров. В сновидениях мы соединяем людей, места и обстоятельства, которые представляли бы собой невозможное смешение в мире нашего бодрствования.

Сновидения пытаются осуществить наши желания, но не всегда успешно. «При определенных условиях сновидение может достичь своего завершения только не вполне законченным способом, то есть полностью прерваться; бессознательная фиксация на травме, по-видимому, подразумевает весь реестр помех или препятствий, мешающих работе сновидения» (Freud, 1933, р. 29).

Сновидения — это истинные толкователи наших наклонностей, но для искусства толкования требуется их тщательный отбор и понимание (Montaigne, 1580, Essays).

В контексте психоанализа терапевт помогает пациенту в толковании сновидений, чтобы содействовать раскрытию у него бессознательных мотиваций. Фрейд сделал определенные обобщения, касающиеся отдельных видов сновидений (сновидения о разного рода падениях, полетах, плаваниях, сновидения с участием огня). Фрейд подчеркнул, что общие правила подхода к сновидениям не всегда имеют силу. Индивидуальные ассоциации, возникающие по поводу собственных сновидений, являются более важными, чем любой предвзятый набор руководств по их толкованию.

Сновидения реальны, пока они длятся, — можем ли мы больше сказать о жизни? (Havelock Ellis).

Иногда некоторые критики Фрейда говорят о том, что он преувеличил роль сексуальных составляющих сновидения для подтверждения своей общей теории. Возражение Фрейда заключается в следующем: «Я никогда не считал верным часто приписываемое мне утверждение о том, что толкование сновидений доказывает, будто все сновидения имеют сексуальное содержание или происходят от сексуальных мотиваций» (Freud, 1925 а, р. 47). Фрейд подчеркивал, что сновидения не являются беспорядочными или случайными, а представляют собой способ удовлетворения неосуществленных желаний.

Фрейд не имел надежных оснований для того, чтобы различать вытесненные детские неудовлетворенные желания в том множестве разнообразных бессознательных намерений, возникающих в сновидении в качестве основных мотиваций наших сновидений (Grunbaum, 1994, p. 81).

Критика иного рода заключалась в том, что взгляды Фрейда были ограничены отсутствием у него знаний о неевропейских цивилизациях. В Индии, например, «собственная личность [и ее сновидения] никоим образом так четко не разграничена, как у нас» (O'Flaherty, 1984, p. 22), и у американских индейцев функция и понимание сновидений отличаются от предположений Фрейда. «У большинства из 16 опрошенных групп американских индейцев не существовало отчетливого разделения между миром сновидений и реальным миром... Наоборот, люди западной культуры четко отделяют сновидение от бодрствования и рассматривают сновидение как биологически управляемое, изменяемое состояние сознания, которое тем не менее может дать полезную информацию в руках искусного интерпретатора» (Krippner & Thompson, 1966).

Ничуть не устаревшее проникновение Фрейда в сущность мира сновидений до сих пор имеет важное значение и представляет собой предмет для обсуждения (Kramer et al., 1994).

ПРИРОДА ТРЕВОГИ

Главная проблема для психики заключается в том, как справиться с состоянием тревоги. Тревога вызывается ожидаемым или предугадываемым усилением состояния напряжения или раздражения; она может развиться в любой ситуации (реальной или воображаемой), когда физическая или психическая угроза слишком велика, чтобы ее проигнорировать, справиться с ней или избегнуть.

Потенциальные события, которые вызывают состояние тревоги, могут включать в себя, но не ограничиваться следующими:

1. Потеря желаемого обьекта — например, ребенок лишился отца или матери, близкого друга или любимого животного.

2. Потеря любви — например, в случае отказа или неспособности вернуть любовь или расположение со стороны того, кто имеет для вас значение.

3. Потеря личной индивидуальности, страх кастрации, потери собственного лица или страх публичного осмеяния.

4. Потеря любви к себе — например, суперэго осуждает черты характера или особенности собственной личности, а также поступки, что приводит к чувству вины или чувству ненависти к себе.

Существуют два основных способа ослабления состояния тревоги. Первый заключается в том, чтобы непосредственно рассмотреть ситуацию. Мы преодолеваем препятствия, или сталкиваемся с неприятностями лицом к лицу, или избегаем их, тем самым разрешая свои проблемы, или же вступаем с ними в соглашение для того, чтобы свести к минимуму их воздействие. Такими способами мы действуем, чтобы устранить трудности, снизить вероятность их повторения, а также уменьшить перспективы возникновения тревоги в будущем. Перефразируя слова Гамлета, мы «беремся за оружие против бесчисленных бед, сражаясь с ними до конца».

Если эго заставляют признавать свою слабость, оно убегает в тревогу — реалистическую тревогу перед лицом внешнего мира, моральную тревогу, относящуюся к суперэго, и невротическую тревогу, относящуюся к сильным душевным волнениям, исходящим от ид (Freud, 1933).

Альтернативный способ защиты от состояния тревоги осуществляется посредством искажения или отрицания самой реальной ситуации. Эго может защищать индивид в целом от угрозы, фальсифицируя природу угрозы. Способы, с помощью которых совершаются искажения, названы защитными механизмами. Они полностью описаны Анной Фрейд (1936) в главе 3 и трактуются как неотъемлемые части основополагающих понятий психоанализа.

СТРУКТУРА

Фрейд рассмотрел едва ли не каждый аспект душевной и социальной жизни человека. Важные понятия, включая энергию, тело, социальные отношения, эмоции, интеллект, собственную личность и особую роль психотерапии, он трактовал различными способами на разных этапах своей жизни. То, что изложено здесь, — это попытка создать некоторый порядок из чудовищной путаницы, существующей в этих вопросах.

ЭНЕРГИЯ

Центральное место в теории Фрейда занимает понятие потока энергии. Энергия свя-

зывает его концепции бессознательного, психологического развития, личности и неврозов. «Его теория о влечениях главным образом рассматривает источник психической энергии, его теория психосексуального развития и защитных механизмов касается вопросов об отклонениях энергии; его теория ид, эго и суперэго рассматривает энергетические противоречия и последствия таких противоречий» (Cohen, 1982, p. 4).

ТЕЛО

Фрейд разработал свои теоретические принципы на основе физических и биологических допущений. Основные побуждения проистекают из соматических источников. Либидозная энергия производится из физической энергии; реакции на состояние напряжения бывают как психического, так и физического плана. Тело есть основа для жизненных проявлений. Как отмечает Саллоуэй (Sulloway), «Фрейд продолжал обращаться к биологическим допущениям, чтобы подтвердить свою личную убежденность в том, что он окончательно создал универсальную, обоснованную теорию человеческого мышления и поведения» (1979, p. 419).

Эго — есть первая и самая главная организация субъекта (Freud, 1937).

Кроме того, основные центры сосредоточения энергии имеют место в различных формах сексуального выражения (оральной, анальной и генитальной). Зрелость частично определяется как способность достижения качества выражения в генитальной сексуальности. Многие критики Фрейда никогда не смотрели на его теорию как на единое целое, но взамен они становились одержимыми тем, что он заново ввел рассмотрение физических и сексуальных вопросов в сферу так называемой психической деятельности.

Несмотря на то что Фрейд признавал центральное значение тела, его собственные работы по психотерапии почти полностью его игнорируют. Возможно, отрицание тела в культурном плане, которое характеризовало викторианскую эпоху, наложило отпечаток на его собственное очевидное отсутствие интереса к жестикуляциям, позам и другим физическим выражениям, проявляемым его пациентами. Многие из поздних фрейдистов, такие как Эрик Эриксон (Erik Erikson) и Фредерик Перлз (Frederick Perls), а также те теоретики, кто разорвал отношения с Фрейдом: Карл Юнг и Вильгельм Райх, обращали больше внимания на фактическое физическое тело и меньше внимания уделяли биологическим теориям.

СОЦИАЛЬНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Взаимоотношения людей зрелого возраста складываются под значительным влиянием опыта ранних детских лет. Самые первые взаимоотношения, возникающие внутри семьи, являются определяющими. Все более поздние взаимосвязи с людьми зависят от того, каким образом сложились и утвердились эти первоначальные отношения. Основные модели: ребенок—мать, ребенок—отец, ребенок—брат, ребенок—сестра являются прототипами, относительно которых невольно оцениваются все последующие связи между людьми. Более поздние взаимоотношения — это, до некоторой степени, краткие повторения тех движущих сил, состояний напряжения и удовольствия, которыми характеризовались отношения в родной семье.

Вся исчерпывающая природа сексуальной энергии все еще неправильно понимается психологами. В действительности сам термин *репродуктивная*, или *сексуальная, энергия* употребляется неправильно. Воспроизводство является лишь одним из аспектов жизненной энергии, другим полем деятельности которой служит мозг (Krishna, 1974).

Наш выбор в жизни любимых людей, друзей, начальников, даже наших врагов является производным от связи родители—ребенок. Естественное соперничество повторяется в наших сексуальных ролях и в отношении того, как мы учитываем запросы других людей. Снова и снова мы разыгрываем действие, берущее начало в наших родительских домах, очень часто подбирающее нам в качестве партнеров людей, которые вновь пробуждают в нас интерес к нерешенным аспектам наших потребностей детского возраста. Для одних — это сознательный выбор. Для других — выбор, сделанный без участия сознательного знания о динамике, лежащей в основе данного выбора.

Я признаюсь вам: да, погружение в сексуальность в теории и практике не в моем вкусе, но мой вкус и ощущение того, что пристойно, а что непристойно, относится к вопросу: что есть истина? (Breuer in: Sulloway, 1979, p. 80).

Люди уклоняются от этого аспекта теории Фрейда, так как он предполагает, что их будущий выбор им неподвластен. Пробле-

ма включает в себя вопрос о том, насколько детские переживания определяют выбор во взрослом состоянии. Например, единственный критический период в развитии взаимоотношений имеет место во время фаллической стадии, когда оба пола впервые противостоят своим растущим эротически окрашенным чувствам по отношению к родителям и сопровождающему чувству невозможности удовлетворить такие желания. В соответствии с теорией Фрейда даже если исходные проблемы, связанные с эдиповым комплексом, находят разрешение, эти движущие силы продолжают влиять на индивидуальные взаимоотношения.

Взаимосвязи между людьми строятся на основе остаточных влияний от переживаний и впечатлений ранних детских лет. Отношения, складывающиеся в подростковом периоде, в молодости и зрелости, а также характер дружеских и брачных отношений являются переработкой неразрешенных проблем детства.

ЭМОЦИИ

В эпоху, которая поклонялась рассудку и отрицала значение и власть эмоций, Фрейд открыл, что мы — прежде всего существа не рациональные, а управляемые могущественными эмоциональными силами, происхождение которых часто не осознается. Эмоции служат средством для избавления от состояния напряжения и для понимания состояния удовольствия. Эмоции могут также служить эго, помогая ему удерживать определенные воспоминания вне области осознания. Сильные эмоциональные реакции могут действительно скрывать детскую травму. Например, чувство отвращения по отношению к пище, которую годами даже не пробовали, может скрывать воспоминания о несчастливом времени, связанном с этой пищей. Фобическая реакция эффективно предохраняет человека от приближения к объекту или классу объектов, которые могли бы стать более угрожающим источником тревоги.

Наблюдая как уместные, так и неуместные проявления эмоций, Фрейд нашел ключи к раскрытию и пониманию мотиваций внутри бессознательного.

ИНТЕЛЛЕКТ

Интеллект — это один из рабочих инструментов, имеющихся в распоряжении эго. Человек, который наиболее свободен, может использовать рассудок, когда это целесообразно, и его эмоциональная жизнь открыта сознательному контролю. Такой человек не управляется последствиями своих неосуществленных желаний в переживаемых событиях, но может реагировать непосредственно на каждую ситуацию, в которой оказывается, сопоставляя индивидуальные желания с ограничениями, налагаемыми культурой.

Самой поразительной и, вероятно, самой сильной стороной Фрейда была его страсть к истине и его бескомпромиссная вера в ра-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Существуют ли примеры в вашей жизни?*

Здесь излагается способ рассмотрения ваших текущих взаимоотношений с людьми и то, как они связаны с вашими отношениями с родителями.

Часть 1

1. Составьте список людей, которые вам нравятся или которых вы любите больше всего в вашей жизни, исключая родителей. Перечислите мужчин и женщин отдельно.

2. Опишите положительные и отрицательные стороны каждого человека.

3. Обратите внимание на имеющиеся сходства и различия в ваших списках, поразмышляйте над ними и запишите их. Существуют ли некоторые черты, общие как для мужчин, так и для женщин?

Часть 2

1. Составьте список положительных и отрицательных черт характера ваших родителей.

2. Перечислите положительные и отрицательные черты характера ваших родителей, как вы их видели, когда были ребенком (эти два списка, возможно, частично совпадают, а возможно, и не совпадают).

Часть 3

Сравните и сопоставьте список характерных черт ваших родителей со списком, в котором фигурируют люди, имеющие для вас большое значение.

зум. Для него только разум был той способностью человека, которая могла помочь ему разрешить жизненные проблемы или, по крайней мере, уменьшить страдание, присущее человеческой жизни.

> Рассудок, как считал Фрейд, это только инструмент или средство — мы должны иметь смысл жизни, расстаться с иллюзиями... стать независимыми от оков чужих авторитетов и, таким образом, установить свой собственный авторитет (Fromm, 1959).

Что касается самого Фрейда, как и века, в котором он жил, нельзя недооценивать влияние работ Дарвина. Неоспоримая задача времени заключалась в доказательстве того, что рациональное мышление ставит людей над животными. Большая часть противодействий работам Фрейда проистекала из очевидности того, что люди менее разумные существа, в меньшей степени управляют своими эмоциями и больше похожи на животных, чем кто-либо мог предположить.

Надежда и личная убежденность Фрейда основывались на том, что разум имеет первостепенное значение и что интеллект — это самый важный, если не единственный, инструмент, с помощью которого сознание сохраняет контроль над своими телесными сторонами.

Фрейд понимал, что любой аспект бессознательного существования в свете сознания мог быть рассмотрен рационально: «Где есть ид, там пусть будет эго» (1933, р. 80). Там, где преобладают иррациональные, инстинктивные побуждения, пусть они будут выявлены, обузданы и подавлены эго. Если исходное побуждение не подавляется, для эго ставится задача разработки надежных и достаточных методов удовлетворения желания или насыщения. Использование интеллекта зависит от способности и силы эго.

САМОСТЬ

Самость — это единая сущность: тело и инстинкты, а также сознательные и бессознательные процессы. По Фрейду, самости, независимой от тела или разъединенной с ним, нет места в биологических воззрениях. Сталкиваясь с таким метафизическим или духовным изображением человеческого рода, Фрейд утверждал, что это вне его компетенции как ученого. С тех пор психоаналитики продвинулись далеко вперед и пространно описали данную тему.

> Все еще не существует приемлемых оснований для подтверждения мнения о том, что психоанализ представляет собой эффективный способ лечения (Rachman & Wilson, 1980, р. 76).

ПСИХОТЕРАПЕВТ И ПСИХОТЕРАПИЯ

Мы главным образом касаемся общей теории личности Фрейда. Фрейд сам, однако, был заинтересован в практическом применении своей работы — практике психоанализа. Цель психоанализа состоит в том, чтобы помочь пациенту установить оптимальный уровень функционирования эго при условии неизбежных конфликтов, проистекающих из внешнего окружения, от суперэго и неумолимых требований со стороны ид. Кеннет Колби, бывший инструктор-психоаналитик, описывает цель психоаналитической процедуры:

> Применительно к цели психоаналитической процедуры термин «лечение»... требует определения. Если под «лечением» мы подразумеваем облегчение существующих невротических расстройств пациента, тогда это определенно наша цель. Если под «лечением» мы подразумеваем пожизненную свободу от эмоциональных конфликтов и психологических проблем, тогда это не может являться нашей целью. Точно так же как человек может страдать от пневмонии, перелома или диабета в течение своей жизни и нуждаться в особых медикаментах и различном лечении по каждому случаю, так и другой человек может переживать на разных этапах жизни депрессию, слабость или фобию, требующие психотерапевтической помощи... (1951, р. 4).

Полезно помнить о том, что психотерапия, используемая любым из теоретиков, включенных в эту книгу, не только не «излечивает» от прошлых проблем, но и не предотвращает будущих.

РОЛЬ ПСИХОАНАЛИТИКА

Задача психотерапевта заключается в том, чтобы помочь пациенту вспомнить, выделить и реинтегрировать бессознательные содержания таким образом, чтобы обычная жизнь пациента могла приносить ему большее удовлетворение. Фрейд говорит:

> Мы берем с него клятву подчиняться фундаментальному правилу психоанализа, которое состоит в том, что с этого момента нам предстоит регулировать его поведение. Он должен рассказать нам не только то, что он может сообщить намеренно и с готовностью, что дает ему чувство облегчения, как на исповеди, но все, что еще приходит в голову, даже если ему неприятно говорить об этом, даже если это кажется ему неважным

или фактически бессмысленным (1940, р 31).

Психоаналитик опирается на эти открытия, не критикуя, не одобряя их по своей сути. Психоаналитик не занимает нравственной позиции, а служит как бы чистым экраном, отражающим взгляды пациентов. Терапевт старается не показывать своего личного отношения к пациенту. Это дает пациенту свободу обращения с психоаналитиком множеством способов, перенося на терапевта отношения, взгляды, даже физические характеристики, действительно принадлежавшие людям, с которыми пациент общался в прошлом. Это перенесение является решающим в психотерапевтическом процессе, так как оно переводит прошедшие события в новый контекст, который благоприятствует их пониманию. Например, если пациентка начинает обращаться с терапевтом-мужчиной как со своим отцом, внешне покорно и почтительно, а в завуалированной форме враждебно и неуважительно, психоаналитик может разъяснить эти чувства пациентке. Он может обратить внимание на то, что не он, терапевт, вызывает эти чувства, а они возникают у самой пациентки и могут отражать аспекты ее отношений со своим отцом, которые она когда-то подавляла.

> Чтобы устоять против этой всесторонней атаки со стороны пациента, психоаналитику нужно полностью и всецело проанализировать себя самого... Психоаналитик, от которого зависит судьба многих людей, должен знать и держать под контролем даже самые трудноискоренимые недостатки своего собственного характера; а это невозможно без проведения полного психоанализа (Ferenczi, 1955).

> Концепция переноса... утверждает, что наблюдение, понимание и обсуждение эмоциональных реакций пациентов на психоаналитическую ситуацию устанавливает самые прямые пути достижения понимания структуры его характера, а следовательно, его проблем. Она становится самым могущественным и действительно необходимым инструментом психоаналитической терапии (Horney, 1939, р. 33—34).

Перенос делает психотерапию живым процессом. Вместо того чтобы только говорить о жизни, пациент формирует критические взаимоотношения с психотерапевтом. Чтобы помочь пациенту в создании этих связей, психоаналитик интерпретирует некоторое из того, что говорит пациент, предполагая наличие звеньев, которые, возможно, были, а возможно, и не были ранее сознаваемы пациентом. Этот процесс интерпретации есть продукт интуиции и клинического опыта.

При психоаналитической процедуре пациент поощряется к тому, чтобы никогда не подавлять бессознательное содержание. Фрейд видел психоанализ как естественный процесс; энергия, которая подавлялась, медленно переходит в область сознания, где она может использоваться совершенствующимся эго: «Всякий раз, когда мы добиваемся успеха при анализировании симптома в его основе, высвобождая влечение из одной зависимости, оно не остается в изоляции, а немедленно вступает в новую зависимость». Задача психотерапевта заключается в выявлении, объяснении и отделении составных элементов влечений, которые отрицаются или искажаются пациентом. «Психосинтез, таким образом, достигается во время аналитического лечения без нашего вмешательства, автоматически и неизменно» (1919, р. 161). Преобразование старых, нездоровых привычек и установление новых, более здоровых происходит без вторжения психотерапевта.

ОГРАНИЧЕНИЯ ПСИХОАНАЛИЗА

Психоанализ, как его практиковали Фрейд и его ближайшие последователи, подходил не для каждого случая. Фрейд говорил:

> Область применения психоаналитической терапии лежит в переносе (в трансфере) неврозов — разного рода фобий, истерии, неврозов навязчивых состояний и отклонений в характере, вызванных этими заболеваниями. Все отличное от этого — нарциссизм и психотические состояния — не подходит в большей или меньшей степени (1933, р. 155).

> Это выглядит почти так, как если бы психоанализ был третьей из тех «невозможных» профессий, в которых можно быть заранее уверенным в достижении неудовлетворительных результатов Другими двумя... являются образование и государственное управление (Freud, 1937).

Некоторые психоаналитики говорят о том, что люди, здоровые сами по себе и имеющие здоровую и неповрежденную психическую структуру, становятся самыми лучшими кандидатами для психоанализа. Как и любая другая форма лечения, он имеет присущие ему ограничения, которые обсуждаются исходя из разных точек зрения. Его можно сравнить с буддизмом, потому

что как буддизм, так и психоанализ предоставляют человеку возможности для облегчения его страданий (Pruett, 1987). Психоанализ с таким же успехом был бы подвергнут критическому рассмотрению, если бы он мог противоречить марксистскому мировоззрению (Volosinov, 1927).

> Психоанализ — это интимная сфера загнивающей буржуазной идеологии (Volosinov, 1927, p. 132).

Хотя Фрейд надеялся, что психоанализ в состоянии объяснить все аспекты сознания человека, он осторожно упрекал тех, кто имел склонность к убеждению, что психоаналитическая терапия — самое радикальное средство лечения.

> Я должен, вероятно, добавить, что не считаю, будто наши средства могут конкурировать с возможностями Господа Бога. Множество людей верят больше в чудеса Пресвятой Девы, чем в существование бессознательного (1933, p. 152).

Психоанализ — это реальный метод лечения, как и любой другой. Он имеет свои достижения и свои поражения, свои трудности, ограничения и показания...

Постфрейдисты, однако, расширили диапазон своих клиентов и состояний, которые можно внести в поле зрения психоанализа, таким количеством способов, что их работы заслуживают своей собственной главы (см. главу 3).

ОЦЕНКА

Мы представили беглый обзор пространной и комплексной теоретической структуры, которую разработал Фрейд. Мы не предпринимали попыток в этой главе рассмотреть многочисленные нюансы и уточнения его последователей, сторонников, клеветников, критиков и пациентов. Мы попытались привести в порядок и упростить основные принципы, заключающие в себе его исходную позицию, радикальную и новаторскую точку зрения. Фрейд бросил вызов, который лишь немногие мыслители могли принять бесспорно. Большинство теоретиков, представленных в этой книге, сознают свой долг перед Фрейдом: и те, кто соглашается с ним, и те, кто постоянно ему противоречит.

Идеи Фрейда продолжают влиять на психологию, литературу, искусство, антропологию, социологию и медицину. Многие из его воззрений, такие как важность сновидений и энергия бессознательных процессов, являются общепризнанными. Другие аспекты его теории, например взаимоотношения между эго, ид и суперэго или роль эдипова комплекса в юношеском развитии, широко дискутируются. Однако некоторые его работы, включая анализ женской сексуальности и теорию о происхождении цивилизации, также широко критикуются.

Продолжает литься настоящий поток книг и журнальных статей, посвященных идеям Фрейда, а также поток журналов и монографий по психоаналитической терапии. О Фрейде публикуется каждый год больше работ, чем обо всех теоретиках, представленных в этой книге. Например, публикации только за 1991 год включают работы почти по каждому аспекту его теории. Были обнаружены и напечатаны неопубликованные рукописи (Bergeret, 1991; Nitzschke, 1991). В настоящее время Фрейда интерпретируют как гораздо более гуманистического, гибкого и непредубежденного исследователя поведения человека, чем считали ранее. Аспекты его теории критикуются в разумной мере: например, Хорачек (Horacek, 1991) признает результаты научных наблюдений Фрейда по исследованию природы человеческого горя, печали неверными; Ван Дам (Van Dam, 1991) критикует описание эдипова комплекса, тогда как Керени (Kereny) и Хилльман (Hillman) (1991) говорят, что его понимание мифа об Эдипе неверно. Диллер (Diller, 1991) пишет, что все другие биографы пропускали тот факт, что Фрейд был еврей (психоанализ считался в течение некоторого времени «еврейской наукой»). Варнер (Warner, 1991) перечисляет причины, по которым Фрейду никогда не нравились Соединенные Штаты. Одна из причин заключалась в его принципе, что психоаналитиками должны быть врачи. Этим принципом продолжают руководствоваться и на сегодняшний день. Существует постоянно растущая индустрия международного масштаба фрейдистских журналов, институтов и издательств, целый мир сам по себе. Несмотря на то что большинство этих организаций являются сложными и замкнутыми системами, присутствие Фрейда время от времени все же вновь заявляет о себе в вопросах общей культуры. В 1993 году, например, он фигурировал на обложке журнала «Тайм», и библиотекой Конгресса планировалась выставка, посвященная влиянию идей Фрейда. Вскоре после этого, однако, выставка была отложена, так как слишком много критики было направлено в ее адрес.

В наши намерения не входит предсказание того, как фрейдистская теория будет оценена с исторической точки зрения. Но мы утверждаем, что его идеи являются не менее актуальными на сегодняшний день, чем они были при его жизни. Те, кто хочет изучать душевную жизнь человека или попытаться понять других людей, должны руководствоваться основным утверждением Фрейда, что этого можно достичь, изучая свою собственную внутреннюю жизнь.

Наша позиция заключается в признании того факта, что существуют периоды в жизни человека. когда описание, данное Фрейдом о роли сознательных и бессознательных процессов, оказывается личным открытием. Ошеломляющее воздействие его мышления может осветить какую-то сторону вашего собственного характера или характера другого человека и отослать вас впоследствии к его другим работам. В иные периоды жизни его взгляды кажутся нам неприемлемыми, идеи – далекими, запутанными и не относящимися к делу.

Но вне зависимости от времени, Фрейд – это фигура в психологии, с которой следует считаться. Его работы вызывают у каждого человека свое личное, индивидуальное отношение. Когда мы просматриваем его книги, накопившиеся на наших полках, то перечитываем в них свои собственные заметки на полях, некоторые хвалебного свойства, а некоторые — осуждающего. К нему нельзя относиться несерьезно, потому что он обсуждает и описывает проблемы, которые возникают в жизни каждого человека.

Каково бы ни было ваше отношение к идеям Фрейда, сам Фрейд дал бы совет рассматривать это отношение как индикатор состояния вашей собственной психики, а также здравой реакции на его работы.

Напомним слова поэта У. Х. Одена (W. H. Auden) о Фрейде: «Хотя часто он был не прав, а временами абсурден, теперь для нас он является не просто человеком, а выразителем состояния общественного мнения в целом» (1945).

ВЫВОДЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Чтобы получить ключ к разгадке собственного поведения, нужно исследовать свой внутренний мир, однако это чрезвычайно трудная задача, потому что вы, с различной степенью успеха, скрываете эти же ключи от самих себя.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Ранние воспоминания*

Фрейд обнаружил, что ранние воспоминания часто указывают на существующие личные проблемы. Вы можете попытаться проверить это предположение, выполняя следующее упражнение.

Найдите партнера. Один из вас будет рассказывать о своем самом раннем воспоминании, в то время как другой — записывать его (вы будете меняться ролями, поэтому не беспокойтесь о том, кто из вас будет первым рассказчиком).

1. Говорящий должен сесть так, чтобы не смотреть на того, кто записывает. Восстановите свое самое раннее воспоминание или одно из самых ранних. Сообщите о нем своему партнеру, который записывает. Говорите не более 5 минут. Чем более ясную и живую картину вы сможете воскресить в своей памяти, тем большего вы можете достичь, выполняя это упражнение. К тому воспоминанию, которое вы уже описали, возможно, добавятся какие-то еще. Также упомяните и о них. Запомните, что задача записывающего состоит в том, чтобы делать записи, пока говорящий рассказывает о событиях из своего прошлого. Не прерывайтесь. Обратите внимание на важность того, чтобы записывающий задействовал любой аспект воспоминаний. В ваших записях вы можете пользоваться терминами Фрейда, описанными в этой главе.

2. По истечении 5 минут прервитесь. Без всякого обсуждения поменяйтесь ролями. Человек, который рассказывал, теперь записывает воспоминания партнера. По прошествии 5 минут снова прервитесь. Молча, в течение минуты или около того, обдумайте, что вы сказали и что услышали.

3. Обсудите ваши записи друг с другом. Обратите внимание на любые выводы и связи, которые вы заметили. Отметьте разницу в ощущениях, испытываемых вами и вашим партнером. Помните, что механизмы защиты могут искажать или маскировать воспоминания. Попытайтесь соотнести эти ранние воспоминания с текущими событиями вашей жизни.

Фрейд предполагает, что поведение в целом взаимосвязано и не существует случайностей с психологической точки зрения: ваш выбор людей, мест, пищи, развлечений проистекает из внутреннего опыта, который вы не помните или не можете вспомнить. Любая мысль и любая манера поведения имеют значение.

Если ваша память о прошедших событиях фактически представляет собой смешение точных воспоминаний и воспоминаний искаженных, искривленных и извращенных, то как же вы можете иметь представление о том, что произошло в действительности?

Ниже приведен пример того, как два человека могут вспоминать по-разному одно и то же событие:

> Я отчетливо вспоминаю страдание, возникающее оттого, что меня заставляли в течение долгого периода в детстве есть в качестве горячего завтрака кашу. Я ясно помню это, ощущаю всем своим существом. Я могу вспомнить столовую, свое место, стол, чувство тошноты, подступающее к горлу, попытки отсрочки, ожидание того момента, когда взрослые устанут от меня и оставят в одиночестве с полупустой тарелкой теперь холодной, застывшей каши; все еще отчетливы в памяти мои попытки уничтожить вкус каши с помощью сахара. До сих пор я не могу смотреть на тарелку горячей овсянки без этого натиска детских воспоминаний. Я помню, что я месяцами сражался с моей матерью по этому поводу. Несколько лет назад я обсуждал это с ней. Она помнила события отчетливо, но в ее представлении это был непродолжительный период, несколько дней, возможно, неделя или две в крайнем случае; и она была удивлена тем, что я помню обо всем так подробно. Мне предстоит решение — принять ее воспоминания или мои.

Из рассмотрения этой истории вытекает осознание того факта, что ни тот ни другой человек сознательно не лжет, тем не менее их рассказы совершенно различны. Вероятно, не существует способа узнать когда-либо действительные события этой истории. Историческая истина недоступна; остаются только воспоминания, искаженные с обеих сторон процессом подавления и искривления, а также проекции и переработки.

Фрейд не предполагает выхода из создавшейся дилеммы. Он раскрывает осознание того факта, что ваша память или ваше толкование собственного прошлого содержат в себе ключи к тому, как вы себя ведете и кто вы есть. Не так просто четко изложить факты прошедших событий для объективного исследования.

Психоанализ использует целый набор методов для индивидуального анализа, которые включают в себя продолжительное по времени самоисследование, размышление и анализ сновидений, а также запись повторяющихся время от времени мыслей и штампов поведения. Фрейд описал, как он использовал методы, открытые им, и какие выводы сделал из своих открытий. Хотя эти выводы до сих пор являются предметом обсуждений, его методы занимают центральное место среди десятка других систем и представляют собой самый значительный вклад Фрейда в вопрос изучения личности.

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

ИЗ КНИГИ «ОЧЕРКИ ИСТЕРИИ»

Ниже приводится отрывок одной из ранних работ Фрейда. По большей части он не требует пояснений. Этот очерк прекрасно иллюстрирует то, как Фрейд, руководствуясь разрозненными сведениями, воссоздавал полную картину болезни и выяснял основной симптом и причину заболевания.

Летом 189... года, во время летнего отпуска, я отправился к Хоэ Тауэрн [на один из высочайших горных кряжей в Восточных Альпах], так что на какое-то время я почти позабыл о медицине и, в частности, о неврозах. Мне это удавалось, пока однажды я не свернул с главной дороги, собираясь взобраться на гору, находившуюся несколько поодаль. Это место славилось чудесным видом и уютной гостиницей. Преодолев напряженный подъем, я добрался до вершины. Чувствуя себя посвежевшим и отдохнувшим, я сидел, погрузившись в созерцание чарующей перспективы... Я настолько был поглощен собственными мыслями, что когда до меня донеслись слова: «Вы, господин, доктор?», то я сначала решил, что это относится не ко мне. Однако вопрос был адресован именно мне. Его задала девушка лет восемнадцати на вид, с довольно хмурым лицом. Она подавала мне в отеле еду, и хозяйка называла ее Катариной. Судя по одежде и манере держаться, Катарина была не служанкой, а дочерью или родственницей хозяйки.

Придя в себя, я ответил: «Да, я доктор, а как вы это узнали?»

«Вы написали ваше имя в книге посетителей. Я подумала, что, если у вас есть немного

времени... По правде говоря, господин, мои нервы не в порядке. Я была у врача в Л., и он дал мне лекарство. Но я еще плохо себя чувствую».

Итак, я снова встретился с неврозами, — вряд ли что-то еще могло беспокоить эту сильную, хорошо сложенную девушку с несчастным выражением лица. Любопытно, что неврозы могли процветать даже на высоте более 6000 футов. Я стал задавать ей вопросы. Я привожу разговор, состоявшийся между нами, в том виде, как он отпечатался в моей памяти.

— Ну расскажи, что тебя беспокоит?

— Я задыхаюсь. Не всегда. Но иногда мне так сжимает грудь, что я боюсь совсем задохнуться.

На первый взгляд это не было симптомом нервного расстройства. Но тут я подумал, что ее рассказ был описанием приступа тревоги: из множества ощущений, возникающих от беспокойства, девушка рассказала лишь об одышке, придав ей слишком большое значение.

— Присядь. Расскажи, как ты задыхаешься.

— Это случается неожиданно. Сначала как будто что-то давит мне на глаза. Голова становится тяжелой, потом начинает ужасно кружиться, я не могу устоять на месте и чувствую, что вот-вот упаду. Потом что-то как будто давит мне на грудь, так что я не могу дышать.

— А с твоим горлом ничего не происходит?

— Мое горло сжимается, как если бы я подавилась.

— А голова?

— Да, и в голове стучит, и, кажется, что она взорвется.

— Тебя не пугает, когда это с тобой случается?

— Я все время думаю, что умру. Вообще-то я смелая и везде хожу одна — и в подвал, и по горе. Но в тот день, когда это со мной происходит, я боюсь выходить из дому. Мне все время кажется, что кто-то стоит за моей спиной и хочет меня схватить.

Действительно, это были признаки приступов тревожности, сопровождающиеся симптомами истерической «ауры» [ощущения, предшествующие эпилептическому или истерическому припадку], или, правильнее сказать, это был истерический припадок, в основе которого лежала тревожность. Может быть, у этого припадка было еще какое-то содержание?

— Когда у тебя случается приступ, ты о чем-то думаешь? Всегда об одном и том же? Или ты видишь что-то перед собой?

— Да. Мне постоянно кажется, что на меня смотрит какое-то страшное лицо. Оно пугает меня.

Пожалуй, это могло бы прояснить суть дела.

— Ты узнаешь это лицо? Я хочу сказать, быть может, это лицо, которое ты уже когда-то видела?

— Нет.

— Ты знаешь, почему с тобой случаются припадки?

— Нет.

— Когда они начались?

— Два года назад. Тогда я еще жила с тетей на другой горе. Она в то время держала там отель. Сюда мы переехали 18 месяцев назад. Но припадки случаются со мной до сих пор.

Стоило ли попытаться провести анализ? Я бы не рискнул применять гипноз на таких высотах, но, пожалуй, простой разговор мог бы что-то дать. Надо было попытаться понять причины. Я достаточно часто обнаруживал, что тревожность девушек возникала в результате ужаса, который охватывал сознание девственниц, впервые сталкивавшихся с миром сексуальности. *(Я приведу здесь случай, когда я впервые отметил эту причинно-следственную связь. Я лечил тогда молодую замужнюю женщину, страдавшую от сложной формы невроза, но не желавшую допустить, что болезнь была как-то связана с ее семейной жизнью. Она отрицала, что приступы тревожности, заканчивавшиеся обмороками, случались с ней еще в девичестве. Я стоял на своем. Когда мы получше узнали друг друга, она однажды призналась: «Теперь я вам расскажу, какие у меня возникали приступы страха, когда я была девушкой. В то время я спала в комнате, примыкавшей к спальне родителей. Дверь оставалась открытой, и на столе обычно оставалась зажженная лампа. Так что не один раз я видела, как отец ложился в постель с моей матерью, и слышала звуки, приводившие меня в сильное возбуждение. Тогда у меня и начались приступы.)*

Поэтому я ответил: «Если ты не знаешь, я сам скажу тебе, как начались эти приступы. Тогда, два года назад, ты, наверное, увидела или услышала что-то, что тебя сильно обеспокоило, что ты не хотела бы видеть.

— О боже мой, да, - ответила девушка. — Это было, когда я застала моего дядю с девушкой. Моей кузиной, Франциской.

— Что за история произошла с этой девушкой? Ты мне расскажешь?

— Я думаю, доктору можно все рассказать. Мой дядя — муж тети, которую вы здесь видели, тогда — владел гостиницей на другой горе.

Теперь они развелись, я виновата в том, что они развелись, потому что как раз из-за меня он начал флиртовать с Франциской.

— Как ты это обнаружила?

— А вот как. Однажды, два года назад, какие-то джентльмены взобрались на гору и попросили принести им поесть. Тети не было дома, а Франциску, которая всегда занималась готовкой, мы нигде не могли найти. Моего дядю тоже было никак не найти. Мы всюду посмотрели, и наконец маленький Алуа, мой кузен, сказал: «А что, наверное, Франциска в комнате папы!» И мы оба рассмеялись, хотя ничего плохого не подумали. Потом мы пошли к комнате дяди. Она была закрыта. Мне это показалось странным. А потом Алуа сказал: «Тут есть окно в коридоре, ты из него можешь заглянуть в комнату». Мы пошли в коридор. Но Алуа не пошел к окну и сказал, что он боится.

Так что я сказала ему: «Ты глупый мальчишка! Я пойду. Я ни чуточки не боюсь». В душе я ни о чем плохом не думала. Я заглянула внутрь. В комнате было довольно темно, но я разглядела моего дядю и Франциску. Он лежал на ней.

— Ну?

— Я тут же отошла от окна и прислонилась к стене, я не могла дышать, — как это случается со мной теперь, потому что все померкло перед глазами, мои веки сдавило и в голове стучало и гудело.

— Ты рассказала обо всем тете в тот же день?

— Нет. Я ничего ей не рассказывала.

— Тогда почему ты так испугалась, когда нашла их вместе? Ты понимала это? Ты знала, что происходило между ними?

— Ой, нет. В то время я ничего не понимала. Мне было всего шестнадцать. Я не знаю, отчего я так перепугалась.

— Фройляйн Катарина, если бы вы смогли теперь припомнить, что происходило с вами тогда, когда случился первый приступ, если бы вы вспомнили, что об этом думали, — это бы могло вам помочь.

— Да, если бы я могла. Но я так перепугалась, что все забыла.

(Если перевести этот разговор на *терминологию нашей* «предварительной коммуникации», он означает: «аффект сам по себе привел к состоянию, близкому к гипнотическому, результаты утратили ассоциативную связь с сознанием «я».)

— Скажите, фройляйн, может ли быть, что голова, которую вы всегда видите, когда не можете дышать, это голова Франциски, как вы ее увидели тогда?

— Да нет, она не могла быть такой страшной. К тому же это мужская голова.

— Может быть, это голова вашего дяди?

— Я не видела его лицо так ясно, как это. В комнате было слишком темно. Да и зачем ему надо было именно в тот момент состроить такую ужасную гримасу?

— Вы совершенно правы.

(Казалось, что дорога внезапно обрывалась. Но что-то еще могло обнаружиться в продолжении ее рассказа.)

— А что случилось потом?

— Те двое. Скорее всего, они услышали шум, потому что вскоре вышли. Я в тот раз себя очень плохо чувствовала. Я все думала об этом. Потом прошло два дня, наступило воскресенье, надо было много успеть, и я весь день работала. В понедельник утром у меня снова закружилась голова и меня затошнило. Я лежала в кровати три дня, и меня тошнило.

Мы (доктор Бройер и я) часто сравнивали симптоматологию истерии с пиктографическим письмом, которое можно расшифровать, если прочесть несколько билингвистических надписей. В алфавите этого языка «тошнить», означает испытывать отвращение. Так что я сказал ей:

— Если вас тошнило три дня спустя, я полагаю, это значит, что когда вы заглянули в комнату, то почувствовали отвращение.

— Да, наверное, я чувствовала отвращение, — задумчиво ответила Катарина, — но отвращение к чему?

— Может быть, вы увидели что-то обнаженное? В каком положении они были?

— Было слишком темно, чтобы разглядеть что-то. Кроме того, они оба были одеты. О, если бы я только знала, к чему я чувствовала такое отвращение!

Я тоже ничего не мог себе представить. Я велел ей продолжать и рассказать мне все, что с ней случилось. Я был уверен, что направление ее мыслей даст мне как раз то, что было необходимо для разъяснения этого дела.

Итак, она описала, как доложила о своем открытии тете, считавшей, что Катарина изменилась, и подозревавшей, что она что-то от нее утаивает. После этого последовали неприятные сцены между дядей и тетей, во время которых детям приходилось выслушивать вещи, приоткрывающие их глаза на многое, но которые им лучше было не слышать совсем. Наконец ее тетя решила переехать вместе с детьми и племянницей и приобрела эту гостиницу, оставив дядю с Франциской, которая тем временем забеременела. Однако после этого, к моему удивлению, Катарина прервала эту линию истории и стала рассказывать о случаях другого рода, произошедших за два

или три года до момента травмы. Одни из них относились к тем ситуациям, когда тот же дядя заигрывал с ней самой, когда ей было всего четырнадцать лет. Она рассказала, как однажды зимой отправилась с ним в долину и провела там ночь в гостинице. Он сидел в баре, пил и играл в карты, а она хотела спать. Она рано поднялась на второй этаж и легла в кровать в той комнате, которую они занимали. Она еще не успела заснуть, когда дядя пришел; потом снова заснула и вдруг проснулась, «ощутив его тело» в кровати. Катарина подскочила с кровати и стала его уговаривать: «Что тебе надо, дядя? Ты бы лучше лег в свою кровать». Тот пытался ее успокоить: «Ну, глупышка, не бойся. Ты не знаешь, какая это хорошая вещь». — «Мне не нравятся твои „хорошие" штуки. Ты даже не можешь дать спокойно поспать». Она все стояла возле двери, готовая убежать в коридор, пока наконец дядя не прекратил к ней приставать и не отправился спать один. Потом Катарина вернулась в свою кровать и спала до утра. Из ее рассказа о том, как она себя защищала, по-видимому, следовало, что она не осознавала этот случай как сексуальное нападение. Когда я спросил ее, знала ли она, что он хотел с ней сделать, Катарина ответила: «Нет, тогда нет». Она сказала, что это стало ей яснее намного позже. Она сопротивлялась, потому что ей было неприятно, что ей мешают спать, и «потому что это было нехорошо».

Я должен передать этот рассказ подробно, потому что он очень важен для понимания всего того, что произошло потом. Катарина продолжала говорить о других своих переживаниях более позднего времени: как ей однажды снова пришлось защищаться от дяди в гостинице, когда он был совершенно пьян, и тому подобные истории. В ответ на вопрос, чувствовала ли она в это время что-нибудь похожее на задержку дыхания, которое случалось потом, девушка уверенно ответила, что она каждый раз ощущала, как что-то сдавливает ей глаза и грудь, но ничего схожего по силе с переживаниями, испытанными ею во время сцены разоблачения.

Как только девушка закончила пересказывать этот ряд воспоминаний, она начала говорить о других случаях, когда замечала, как что-то происходит между ее дядей и Франциской. Однажды вся их семья проводила ночь на сеновале, они спали в одежде. Внезапно Катарину разбудил шум; ей показалось, она заметила, как дядя, спавший между ней и Франциской, отворачивается, а Франческа просто лежала неподвижно. В другой раз они останавливались на ночь в гостинице в деревне Н. Она и ее дядя были в одной комнате, а Франциска в соседней. Она вдруг проснулась посреди ночи и увидела высокий белый силуэт у двери, поворачивающий дверную ручку: «Это ты, дядя? Что ты делаешь у двери?»

— Успокойся. Я просто искал кое-что.

— Но выход через другую дверь.

— Я ошибся...

И так далее.

Я спросил Катарину, не возникало ли у нее подозрений в то время. «Нет, я ничего об этом не думала; я просто замечала это и больше не думала об этом». Когда я поинтересовался, пугали ли ее и эти случаи, девушка сказала, что, кажется, да, но на этот раз она была в этом не уверена.

Подойдя к концу воспоминаний такого рода, Катарина остановилась. Она теперь была другим человеком. Угрюмое несчастное лицо стало живым, глаза сверкали, она повеселела и пришла в возбуждение. Тем временем мне стала ясна ее болезнь. Последняя часть этого рассказа, на первый взгляд бессвязного по форме, содержала удивительное объяснение ее поведения в сцене разоблачения. В этот раз ее увлекли два рода воспоминаний, которые остались в памяти, но не были поняты, и из которых она не сделала никаких выводов. Когда Катарина застала пару в момент совокупления, девушка сразу же установила связь между новым впечатлением и этими двумя рядами воспоминаний, она начала понимать их и в то же время гнала их от себя. Затем наступил короткий период обработки, «инкубационный», после которого вступили в действие симптомы конверсии — рвота как замещение морального и физического отвращения. Она и послужила ключом к разгадке. Катарина не чувствовала отвращения, когда видела этих двух людей вместе, отвращение вызывали воспоминания о том зрелище, которое когда-то ее взволновало. Напрашивался вывод, что это было воспоминание о покушении на нее в ту ночь, когда «она почувствовала тело дяди».

Поэтому, когда Катарина закончила свое признание, я сказал ей:

— Я знаю теперь, о чем ты думала, когда заглянула в ту комнату. Ты подумала: «Теперь он делает с ней то, что он хотел сделать со мной в ту ночь и во все остальные». Именно это вызвало у тебя отвращение, ты вспомнила ощущение в ту ночь, когда ты проснулась и почувствовала его тело.

— Может, так и было, — ответила она, — что именно к этому я чувствовала отвращение и это было то, о чем я думала.

— Скажи мне только еще одну вещь. Ты теперь взрослая девушка и знаешь обо всем...

— Да.

— Тогда скажи, что это была за часть тела, которую ты почувствовала в ту ночь?

Но она не дала мне точного ответа. Она неловко улыбнулась, как будто ее разгадали, как тот, кто должен согласиться с тем, что

найдено какое-то основное положение, когда уже нечего сказать. Я мог только представить, какое это было тактильное ощущение, которое она интерпретировала только позже. Выражение ее лица, казалось, говорило мне, что я был прав в своем предположении. Но я не мог проникнуть дальше, и, во всяком случае, я испытывал к ней благодарность за то, что с ней мне было говорить гораздо легче, чем со стыдливыми дамами из моей городской практики, считавшими все естественное постыдным.

Так это дело прояснилось. Но остановимся на минуту! Что за повторяющаяся галлюцинация эта голова, появлявшаяся во время ее припадков и вселявшая в Катарину ужас? Откуда это взялось? Я продолжал расспрашивать, и, как будто ее знание тоже за время нашего разговора расширилось, она живо ответила: «Да, теперь я знаю. Это голова моего дяди, — я узнаю ее теперь, — но не с *того* раза. Позже, когда начались ссоры, мой *дядя* дал волю бессмысленной злобе ко мне. Он постоянно говорил, что это была моя вина: если бы я не болтала, то дело бы никогда не дошло до развода. Он угрожал, что сделает что-нибудь со мной, и, бывало, когда завидит меня в отдалении, то его лицо искажалось от злости и он замахивался на меня. Я приходила в ужас от мысли, что он когда-нибудь мог застигнуть меня врасплох. Лицо, которое я теперь вижу, это его злое лицо».

Эта информация напомнила мне, что ее первый истерический симптом, рвота, прошел. Приступы страха оставались и приобрели новое содержание. Соответственно мы имели дело с истерией, которая была в значительной степени отреагированной. И действительно, вскоре, после того как это произошло, Катарина рассказала о своем открытии своей тете.

— Ты рассказывала своей тете другие истории — о том, как он с тобой заигрывал?

— Да, не сразу, а позже, когда уже шел разговор о разводе. Моя тетя сказала: мы придержим это в запасе. Если он будет чинить неприятности в суде, мы расскажем и об этом тоже.

Я могу прекрасно понять, что именно этот последний период — когда в доме происходило все больше волнующих сцен и когда состояние девушки перестало интересовать ее тетю, целиком занятую спором, — должно быть, как раз тот период накопления и сохранения информации оставил Катарине в наследство мнемический символ (или галлюцинацию — лицо).

Я надеюсь, эта девушка, чья сексуальная чувствительность пострадала в таком юном возрасте, извлекла некоторую пользу из нашего разговора. С тех пор я ее не видел (Breuer & Freud, 1895, p.125–134). (*Примечание добавлено в 1924: Теперь, когда прошло столько лет, я отважусь приподнять завесу осторожности и открою факт, что Катарина была не племянницей, а дочерью хозяйки гостиницы. Девушка заболела, следовательно, в результате сексуальных покушений на нее своего собственного отца. Таких искажений, какие допустил я в настоящем примере, следует избегать, передавая историю болезни. Для понимания данного случая искажение такого рода не столь маловажно, каким было бы перенесение места действия с одной горы на другую.)*

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Тело является первоосновой сознания в целом.

• Пустота (nothing) носит случайный характер и менее всего свойственна индивидуальным психическим процессам. Всякая мысль и всякое поведение имеют значение.

• Сознательное — это лишь небольшая часть психики. Бессознательное и предсознательное представляют собой другие компоненты сознания, менее раскрытые и изученные. Психический процесс называется бессознательным в том случае, когда о его существовании делают вывод по результатам его воздействий. Предсознательное — это часть бессознательного, которая содержит доступные воспоминания.

• Влечения человека не предопределяют исход действия. Описываются два основных вида влечений: сексуальные (поддерживающие жизнь) и агрессивные, или деструктивные (потворствующие смерти).

• Структура личности состоит из ид (оно), эго (я) и суперэго (сверх-я). Высшая задача психики заключается в поддержании приемлемого уровня динамического равновесия, который предельно увеличивает удовольствие, воспринимаемое как снижение напряжения.

• Главная задача психоанализа в том, чтобы усилить эго, сделать его независимым от чрезмерно требовательного внимания со стороны суперэго и увеличить его способность к рассмотрению ранее вытесненного или скрытого содержания.

• Фрейд предложил описание психосексуальных фаз развития. Способы удовлетворения желаний и физические зоны удовлетворения изменяются в каждой фазе. Индивид последовательно проходит через оральную, анальную и фаллическую фазы развития. Проблемы, связанные с эдиповым комплексом, имеют место во время

фаллической фазы. Латентный период продолжается до тех пор, пока индивид не вступает в генитальную фазу развития. Фиксация происходит тогда, когда человек чрезмерно «застревает» на какой-то определенной фазе.

• Фрейд, после того как признался, что он не вполне понимает природу женщины, предложил биологическое основание для чувства неполноценности, которое описывали женщины при проведении психоаналитической процедуры. Его теория относительно того, что женская сексуальность представляет собой «разочаровавшуюся» мужскую сексуальность, подвергалась резкой критике с момента ее опубликования.

• Сновидения используются в психоанализе как вспомогательное средство для раскрытия бессознательного содержания. Сновидения не случайны и не беспорядочны, они рассматриваются как один из способов удовлетворения неосуществленных желаний.

• Состояние тревоги является главной психологической проблемой душевной жизни человека. Если не существует прямой угрозы для тела или для психики, то вступают в действие механизмы защиты. Расход энергии, необходимой для поддержания эффективной защиты, ограничивает гибкость и силу эго.

• Понятие потока энергии занимает центральное место в теоретических предположениях Фрейда, связывая такие понятия, как бессознательное, психологическое развитие, личность и неврозы.

• Ответные реакции на состояние напряжения могут быть как психического, так и физического плана. Либидозная энергия производится из физической энергии. Основные побуждения возникают из соматических источников.

• Опыт раннего детства оказывает значительное влияние на характер взаимоотношений, складывающихся в подростковом периоде, в молодости и зрелости. Отношения, которые имеют место в родной семье между родителями и детьми, являются определяющими на протяжении всей последующей жизни человека.

• Мы — прежде всего не рациональные животные. Скорее мы часто побуждаемы могущественными эмоциональными силами, которые могут нам предоставить средства для избавления от напряжения и понимания удовольствия и помогают удерживать определенные воспоминания вне области осознания.

• Данные противоречия являются неизбежным результатом влияния внешнего окружения, суперэго и неумолимых инстинктивных требований со стороны ид. Цель психотерапии состоит в том, чтобы помочь установить наилучший из возможных уровней функционирования эго.

• Роль психотерапевта заключается в воскрешении в памяти, возвращении в осознание и реинтегрировании бессознательных содержаний таким образом, чтобы жизнь пациента могла приносить ему большее удовлетворение.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Агрессивная энергия (Aggressive energy). Энергия, предположительно имеющая те же самые основные свойства, что и либидо. Она также называется энергией влечения к смерти.

Анальная фаза развития (Anal Developmental stage). Фаза, охватывающая возраст от 2 до 4 лет. На этом этапе вводятся в осознание анальный сфинктер и мочевой пузырь как зоны напряжения и удовлетворения. Естественный интерес к самопознанию вызывается с помощью вырабатывания туалетных навыков.

Влечения, побуждения (Impulses, drives). Давления, принуждающие действовать в особых случаях без участия сознательного размышления. Потребности являются физическими аспектами, а желания — психическими аспектами влечений. Все влечения характеризуются четырьмя составными элементами: источником, целью, стимулом и объектом.

Генитальная фаза развития (Genital Developmental stage). Фаза, начинающаяся в подростковом возрасте и продолжающаяся всю жизнь. Либидозная энергия вновь возвращается в область гениталий. В этой фазе развития мальчиков и девочек происходит осознание их половых различий и идет поиск путей удовлетворения эротических и межличностных потребностей.

Деятельность сновидения (Dreamwork). Процесс искажения, отбора, перестановки, замещения, преобразования и других видоизменений исходного желания, чтобы привести его к состоянию, приемлемому для эго, даже если само исходное желание для него неприемлемо.

Зависть к пенису (Penis envy). Чувство неполноценности как результат желания девочки иметь пенис и связанного с этим

осознания факта его отсутствия. Для зрелой женщины настойчивое желание иметь пенис превращается в специфическое желание иметь ребенка мужского пола, который принесет ей желаемое. В теории Хорни зависть к пенису рассматривается как дополнение к чувству зависти мальчиков по отношению к беременности, родам и материнству.

Ид (оно) [Id (it)]. Исходная биологическая суть для остальных проявлений личности. Несмотря на примитивность и неорганизованность, ид содержит в себе источник энергии для всех структур личности. Оно не изменяется под воздействием жизненного опыта и не находится в контакте с внешним миром. Его задачами являются ослабление напряжения, усиление удовольствия и уменьшение состояния дискомфорта. Содержания ид почти полностью бессознательны.

Катексис (Cathexis). Процесс, посредством которого имеющаяся в наличии либидозная психическая энергия «прикрепляется» или вкладывается в человека, идею или вещь. Как только эта энергия освобождается, она может быть перенаправлена и становится пригодной для удовлетворения других потребностей.

Латентный период развития (Latency Developmental period). Период, начинающийся в возрасте 5–6 лет и продолжающийся до начала периода половой зрелости. Сосредоточение личных интересов переключается от взаимоотношений с родителями на отношения со сверстниками, спортивные занятия, школьную учебу и другие интересы. Суперэго успешно вытесняет неразрешенные сексуальные желания фаллической фазы.

Либидо (Libido). Энергия влечений к жизни. Характеризуется как поток энергии, свободно перетекающий от одной зоны внимания к другой. Предполагается, что агрессивная энергия, или влечение к смерти, имеет такие же свойства, как и либидо.

Неврозы (Neurosis). Неадекватные и навязчивые формы поведения, образовавшиеся в результате подавления влечений в сдерживающем окружении.

Оральная фаза развития (Oral Developmental stage). Фаза, начинающаяся с момента рождения и длящаяся до 2—4 лет. Потребности и их удовлетворение преимущественно включают в себя губы, язык и, позднее, зубы. Основное побуждение — получение питания, для того чтобы ослабить напряжение от голода и жажды.

Осуществленное желание (Wish fulfillment). Аспект сновидений, который может рассматриваться как альтернативный способ удовлетворения желаний со стороны ид.

Перенос, «трансфер» (Transference). Процесс в психотерапии, когда отношения, взгляды и физические характеристики, принадлежавшие людям из прошлого пациента, переносятся на отношения с психотерапевтом, выполняющим роль «чистого экрана». Перенос включает прошедшие события в новый контекст, который может способствовать их пониманию.

Психоанализ (Psychoanalysis). Процедура исследования, метод лечения и накопление психологической информации, используемые для понимания тех аспектов психической жизни, которые являются скрытыми и, по-видимому, недоступными. Психоаналитическая теория предполагает, что, несмотря на трудность процесса, с его помощью можно прийти к соглашению с повторяющимися требованиями со стороны Ид.

Суперэго (сверх-я) [Superego (above I)]. Компонента психической организации, которая развивается из эго, служит в качестве хранилища моральных норм, правил поведения, запретов и несет в себе функции совести, самонаблюдения и формирования идеалов. Оно разрабатывает, совершенствует и утверждает моральные нормы для личности, а также предъявляет ряд требований, которые определяют и ограничивают гибкость эго.

Тревога (Anxiety). Главная психологическая проблема душевной жизни. Тревога вызывается ожидаемым или предугадываемым усилением напряжения или неудовольствия, когда угроза для тела или для психики слишком велика, чтобы ее проигнорировать, ликвидировать или преодолеть.

Фиксация (Fixation). Отклик на то, что происходит, когда имеет место чрезмерное «застревание» на какой-либо одной фазе развития. В фиксации существует тенденция искать удовлетворения потребностей более простыми или детскими способами, а не способами, характерными для взрослых людей.

Фаллическая фаза развития (Phallic Developmental stage). Фаза, включающая возраст от 3 до 5 лет. В этой фазе происходит сосредоточение на гениталиях с осознанием факта наличия или отсутствия пениса. Дети начинают понимать различия полов.

Эго (я) [Ego (I)]. Подструктура психической организации, которая призвана обес-

печивать здоровье, безопасность и нормальную психическую деятельность личности; выступает в качестве посредника между требованиями со стороны ид и реальностью внешнего мира. Эго ответственно за возможности, тогда как ид — только за потребности.

Эдипов комплекс (Oedipus complex). Конфликт, имеющий место в фаллической фазе развития. Для мальчиков отец представляется в качестве соперника в борьбе за внимание со стороны матери. В то же время мальчик хочет любви и привязанности со стороны отца, в этом случае мать представляется соперницей. Чувства мальчика отчасти подавляются из-за страха кастрации. Для девочек существует подобная проблема, но она отличается по способам проявления и разрешения. Так как подавление желаний происходит менее тотальным и суровым образом, девочке позволяется оставаться в этой ситуации в течение неопределенного периода времени.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Книги, написанные Фрейдом

Freud, S. *The interpretation of dreams.* The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vols. 4, 5 of 24). Hogarth Press, 1953–1966. Originally published, 1900.)

Об этой книге Фрейд сказал в 1931 году: «Она содержит, даже по моим теперешним представлениям, наиболее ценные из всех открытий, которые мне посчастливилось сделать». Мы согласны с его мнением — это лучшая его работа. Прочтите ее и оцените его гениальную интуицию и стиль изложения. Большинство работ Фрейда можно найти в различных недорогих изданиях.

Freud, S. *Introductory lectures on psychoanalysis.* In Standard edition (Vols. 15, 16). (Originally published, 1916.)

Два курса лекций, прочитанных в Венском университете. Первая часть книги не предполагает профессиональной подготовки читателя; вторая часть предполагает знакомство с первой. Лекции были прочитаны и предназначены для студентов.

Freud, S. (1957). *A general selection from the works of Sigmund Freud* (lohn Rickman, Ed.). New York: Doubleday.

Хорошая подборка фрагментов, взятых из разных работ Фрейда. Возможно, другие сборники не хуже, но нам нравится эта.

Freud, S. (1963). *Three case histories.* New York: Collier Books.

Три истории болезни, проанализированные Фрейдом. Фрейд перемежает описание каждого случая с изложением своей теории. Читая эту работу, можно получить наиболее полное представление о ходе мыслей Фрейда, какое только возможно при прочтении его работ.

Книги, посвященные Фрейду и его идеям

Crew's, R. (1998). *Unauthorized Freud: Doubters confront a legend.* New York: Viking Penguin.

Если вы действительно хотите отвергнуть Фрейда и все, что он написал, эта книга доставит вам бесконечное удовольствие и снабдит вас аргументами, способными укрепить вашу позицию.

Gay, P. (1988). *Freud: A life for our time.* New York: W. W. Norton.

Лучшая из изданных биографий Фрейда. Автор ни нападает на Фрейда, ни защищает его, избегая субъективности — недостатка, присущего большинству других биографий. Автор столь же хорошо чувствует эпоху, как и личность Фрейда.

Hall, C. S. (1954). *A primer of Freudian psychology.* New York: New American Library (Mentor Books).

Небольшое, легко читающееся и ясное изложение основных положений теории Фрейда. Сжатое и точное. Лучшая из опубликованных вводная работа для неподготовленного читателя.

Holl, C., & Lindzey, G. (1968). *The relevance of Freudian psychology and related viewpoints for the social sciences.* In G. Lindzey & E. Arronson (Eds.), The handbook of social psychology (2d ed.). Menio Park, CA: Addison-Wesley.

Ориентированное на средний уровень подготовки краткое изложение психоаналитических идей, с акцентом на их актуальность для социальной психологии. Книга написана в большей степени с теоретической, чем с клинической точки зрения.

Rapaport, D. (1959). *The structure of psychoanalytic theory.* In S. Koch (Ed.), Psychology: The study of a science: Vol. 3. Formulations of the person and the social context. New York: McGraw-Hill.

Одно из наиболее профессиональных и полных теоретических изложений психоаналитических идей. Не для слабонервных.

Roazen, P. (1993). *Meeting Freud's family.* Amherst: University of Massachusetts Press.

Любопытная книга для тех, кого заинтересовали странные и часто нелепые истории, происходившие в самом центре психоаналитического мира, и в частности в доме самого Фрейда.

Sulloway, F. (1979). *Freud, biologist of the mind: Beyond the psychoanalytic legend.* New York: Basic Books.

Книга предполагает, что Фрейд был скорее биологом, чем психологом. Более человечное и менее героическое описание Фрейда, чем предлагается в большинстве книг, тщательно основанное на исторических документах. Автор как в изложении фактов, так и во взглядах расходится с Эрнстом Джонсом. Огромное количество ссылок.

Книги о психоанализе

Bergman, M., & Hartman, F. (Eds.). (1976). *The evolution of psychoanalytic technique.* New York: Basic Books.

Собрание работ представителей первой волны психоаналитического движения, вдохновленных оригинальными мыслями Фрейда. Работы тех последователей Фрейда, которые считали себя ортодоксальными представителями его учения.

В книгу включены работы Эриксона, Фенихеля, Ференци, Александера и Райха.

Bergman, M., & Hartman, F. (Eds.). (1972). *The fallacy of understanding. An inquiry into the changing structure of psychoanalysis.* New York: Basic Books.

Прекрасная книга размышлений о том, как мы воспринимаем и интерпретируем работы Фрейда, написанная людьми, оценивающими его труд с позиций отделяющих нас лет и культурных изменений. Авторы предлагают нам обоснованный пересмотр основных положений Фрейда, а также их первоначального изложения и понимания, свой свежий взгляд на психоаналитические теории, подчеркивающий ее практическую ценность.

Levenson, E., & Mitchell, S. (1988). *Relational concepts in psychoanalysis: An integration.*

Смелая и часто убедительная попытка интегрировать ряд успешных ответвлений традиционного психоанализа, включая психологию «я», экзистенциальный психоанализ, теорию объектных отношений и межличностный психоанализ. Не для слабонервных.

Schafer, K. (1983). *The analytic attitude.* New York: Basic Books.

Исследование мыслительной работы аналитика во время сеанса терапии, предлагаемое профессором психиатрии, работающим в Медицинском центре психоаналитической подготовки и исследований при Колумбийском университете. Широко известная, используемая и высоко оцениваемая профессионалами книга.

Jordan, J., Kaplan, A., Miller, J., Striver, I., & Surrey, J. (1991). *Woman's growth in connection.* New York: Guilford Press.

Авторы книги являются наиболее авторитетными теоретиками постфрейдизма, пишущими о женщинах. Книга не ограничивается психоаналитической тематикой.

Mitchell, J. (1974). *Psychoanalysis and feminism.* New York: Pantheon.

Митчелл подробно рассматривает вопрос о пользе психоаналитической теории для понимания психологии женщины, живущей в западном мужском обществе. Позиция Митчелл является откровенно и активно феминистской, и именно с позиций феминизма она оценивает психоанализ, предложенный в трактовке Фрейда и теоретиков психоанализа после Фрейда. В книге представлен обзор критики со стороны феминизма выдвигаемых этими авторами теорий, и прежде всего — самого психоанализа.

Ruitenbeck, H. (Ed.). (1966). *Psychoanalysis and female sexuality.* New Haven, CT: College and University Press.

Собрание психоаналитических работ, посвященных вопросам женской сексуальности. В книгу включены статьи Джонса, Томпсона, Хорни, Анны Фрейд, Гринакра, Ривьера и, что может показаться несколько странным, Маслоу.

ВЕБ-САЙТЫ

Abstracts of the complete psychological works of Sigmund Freud

http://nyfreudian.org/abstracts/

Электронная версия выдержек из «Академического полного издания психологических работ Зигмунда Фрейда». Приводятся подробные описания. Книга очень полезна.

Sigmund Freud and the Freud Archives

http://plaza.interport.net/nypsan/freudarc.html

Основной сайт со ссылками на большинство других ценных сайтов, посвященных Фрейду.

Freud chat room

http://westerncanon.com/cglbin/lecture/SigmundFreudhall/ live/chat.cgi

Откровенно неформальный сайт. Если у вас есть свое мнение или вы хотите ознакомиться с мнениями других, этот сайт для вас.

http://www.human-nature.com/esterson/index.html

Данный сайт представляет собой замечательное зрелище для желающих стать свидетелем междуусобной войны фрейдистов. Хорошо написанные и документированные материалы свидетельствуют о страстях, все еще кипящих вокруг наследия Фрейда.

БИБЛИОГРАФИЯ

Auden, W. H. (1945). The collected poems of W. H. Audm. New York: Random House.

Benjamin, L., & Dixon, D. (1996). Dream analysis by mail: An American woman seeks Freud's advice. American Psychologist, 51(S), 461–468.

Bettelheim, B. (1982, March 1). Reflections: Freud and the soul. The New Torker, pp. 52–93.

Bonaparte, M. (Ed.). (1954). The origins of psychoanalysis: Letters to Wilhelm Fliess. London: Imago.

Breuer, J., & Freud, S. (1953–1966). Studies in hysteria. In J. Strachey (Ed. and Trans.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 2). London: Hogarth Press. (Originally published, 1895.)

Bruner, J. (1956). Freud and the image of man. Partisan Review, 23, 340–347.

Byck, R. (Ed.). (1975). Cocaine papers by Sigmund Freud. New York: New American Library.

Carroy, J. (1991). «My interpreter with German readers»: Freud and the French history of hypnosis. Psychanalyse a l'Universite, 16(62), 97–113.

Cohen, M. (1982). Putting energy back into Freud. Unpublished doctoral dissertation, California Institute of Transpersonal Psychology.

Colby, K. M. (1951). Aprimer for psychotherapists. New York: Ronald Press.

Decker, H. (1991). Freud, Dora, and Vienna 1900. New York: Free Press.

Emmanuel, D. (1992). A developmental model of girls and women. Progress: Family Systems Research and Therapy, 1(1), 25–40.

Farber, L. H. (1966). The ways of the will: Essays toward a psychology and psycho-pathology ofwill. New York: Harper & Row.

Fenichel, O. (1945). The psychoanalytic theory of neurosis. New York: Norton.

Ferenczi, S. (1955). Final contributions to the problems and methods of psychoanalysis. London: Hogarth Press/New York: Basic Books.

Fliegel, Z. O. (1973). Feminine psychosexual development in Freudian theory: A historical reconstruction. The Psychoanalytic Quarterly, 42 (3), 385–108.

Fodor, N., & Gaynor, F. (1958). Freud: Dictionary of psychoanalysis. New York: Fawcett Books.

Freud, A. (1936). The ego and the mechanisms of defense. London: Hogarth Press.

Freud, Ernest (Ed.). (1992). Letters of Sigmund Freud. New York: Dover Publications.

Freud, Ernest (Ed.). The interpretation of dreams. In Standard edition (Vols. 4, 5). (Originally published, 1900.)

Freud, Ernest (Ed.). The psychopathology of everyday life. In Standard edition (Vol. 6). (Originally published, 1901.)

Freud, Ernest (Ed.). Three essays on the theory of sexuality. In Standard .dition (Vol. 7). (Originally published, 1905.1.1.)

Freud, Ernest (Ed.). Fragment of an analysis of a case of hysteria. In Standard edition (Vol. 8). (Originally published, 1905b.)

Freud, Ernest (Ed.). Psycho-analysis and the establishment of the facts in legal proceedings. In Standard edition (Vol. 9). (Originally published, 1906.)

Freud, Ernest (Ed.). Obsessive actions and religious practices. In Standard edition (Vol. 9). (Originally published, 1907.)

Freud, Ernest (Ed.). Notes upon a case of obsessional neurosis. In Standard editition (Vol. 10). (Originally published, 1909.)

Freud, Ernest (Ed.). Five lectures on psychoanalysis. In Standard edition (Vol. 11). (Originally published, 1910.)

Freud, Ernest (Ed.). Formulations on the two principles of mental functioning. In Standard edition (Vol. 12). (Originally published, 1911.)

Freud, Ernest (Ed.). On the history of the psychoanalytic movement. In Standard edition (Vol. 14). (Originally published, 1914.)

Freud, Ernest (Ed.). Introductory lectures on psychoanalysis (Part III). In Standard edition (Vol. 16). (Originally published, 1916.)

Freud, Ernest (Ed.). On the transformations of instinct, as exemplified in anal eroticism. In Standard edition (Vol. 17). (Originally published, 1917.)

Freud, Ernest (Ed.). Lines of advance in psychoanalytic therapy. In Standard edition (Vol. 17). (Originally published, 1919.)

Freud, Ernest (Ed.). Beyond the pleasure principle. In Standard edition (Vol. 1,S). (Originally published, 1920.)

Freud, Ernest (Ed.). Two encyclopedia articles. In Standard edition (Vol. 18). (Originally published, 1923.)

Freud, Ernest (Ed.). An autobiographical study. In Standard edition (Vol. 20). (Originally published, 1925a.) (Also, Autobiography. New York: Norton, 1935.)

Freud, Ernest (Ed.). Some psychical consequences of the anatomical distinctions between the sexes. In Standard edition (Vol. 19). (Originally published, 1925b.)

Freud, Ernest (Ed.). The question of lay analysis. In Standard edition (Vol. 20). (Originally published, 1926.)

Freud, Ernest (Ed.). Civilization and its discontents. In Standard edition (Vol. 21). (Originally published, 1930.)

Freud, Ernest (Ed.). New introductory lectures on psycho-analysis. In Standard edition (Vol. 22). (Originally published, 1933.) (Also, New York: Norton, 1949.)

Freud, Ernest (Ed.). Analysis terminable and interminable. In Standard edition (Vol. 23). (Originally published, 1937.)

Freud, Ernest (Ed.). (1963). The cocaine papers. Zurich: Duquin Press. (Papers not reprinted in The standard edition; originally published, 1884–1887.)

Fromm, E. (1959). Sigmund Freud's mission: An analysis of his personality and influence. New York: Harper & Row.

Fuller, R. (1992). Biographical origins of psychological ideas.

Gay, P. (1988). Freud: A life for our time. New York: W. W. Norton.

Godde, G. (1991a). Freud's philosophical discussion circles in his student years. Jahrbuch der Psychoanalyse, 27, 73, 113

Goleman, D. (1990, February 7). Freud's reputation shrinks a little. The New Turk Times, (c), 1, 4.

Grunbaum, A. (1994). A brief appraisal of Freud's dream theory. Dreaming, 4(1), 80–82.

Halt, R. R. (1965). A review of some of Freud's biological assumptions and their influence on his theories. In N. S. Greenfield & W. C. Lewis (Eds.), Psychoanalysis and current biological thought. Madison: University of Wisconsin Press.

Hamilton, J. (1991). A reconsideration of the Freud-Tausk-Deutch relationship. Psychoanalytic Review, 78(2), 267–278.

Herzog, P. (1991). Conscious and unconscious: Freud's dynamic distinction reconsidered. Madison, CT: International Universities Press.

Homey, K. (1939). New ways in psychoanalysis. New York: Norton.

Homey, K. (1967). The flight from womanhood. In H. Kelman (Ed.), Feminine psychology. New York: Norton. (Originally published, 1926.)

Jones, E. (1953, 1955, 1957). The life and work of Symund Freud (3 Vols.). New York: Basic Books.

Jones, E. (1966). The early development of female sexuality. In H. Ruitenbeck (Ed.), Psychoanalysis and female sexuality. New Haven, CT: College and University Press. (Originally published, 1927.)

Kazin, Alfred. (1956). The Freudian Revolution Analyzed, New York Times Magazine, May 6, 1956.

Kramer, M., et al. (1994). 13 book reviews of Freud's The Interpretation of Dreams. Dreaming 4(1), 43–88.

Krippner, S., Thompson. A. (1996). A 10-facet model of dreaming applied to dream practices of sixteen Native American cultural groups. Dreaming 6(2), 71–96.

Krishna, G. (1974). Higher consciousness: The evolutionary thrust of kundcilini. New York: Julian Press.

Kuhn, Phillip. (1998). «A pretty piece of treachery»: The strange case of Dr. Stekel and Sigmund Freud. The International Journal of Psychoanalysis, 79(6), 1151–1171.

La Planche, I., & Pontalis, J. B. (1973). The language of psychoanalysis (D. Nicholson-Smith, Trans.). New York: Norton.

Lauzan, G. (1962). Sigmund Freud: The man and his theories (P. Evans, Trans.). New York: Fawcett.

Le Barre, W. (1968). Personality from a psychoanalytic viewpoint. In E. Lothane, Zvi. (1998). The feud between Freud and Ferenczi over love. American Journal of Psychoanalysis, 58(1), 21–39.

Newton, Peter M. (1995). Freud: From youthful dream to mid-life crisis. New York: Guilford.

Norbeck, D. Price-Williams, & McCord, W. (Eds.). (1997). The study of personality: An interdisciplinary appraisal (pp. 65–87). New York: Holt, Rinehart & Winston.

Masson, J. (1984). The assault on truth: Freud's suppression of the seduction theory. New York: Farrar, Straus & Giroux.

McGuire, W. (Ed.). (1974). The Freud/Jung letters. Bollingen Series XCIV. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Miller, A. (1984). Thou shalt not be aware. New York: Farrar, Straus & Giroux.

O'Brien, M. (1991). Freud's affair with Minna Bernays: Flis letter of June 4, 1896. American Journal of Psychoanalysis, 51(2), 173–184.

O'Flaherty, W. (1984). Dreams, illusions, and other realities. Chicago: University of Chicago Press.

Pribram, K. (1962). The neuropsychology of Sigmund Freud. In A. Bachrach (Ed.), Experimental found ations of clinical psychology (pp. 442–468). New York: Basic Books.

Pruett, G. E. (1987). The meaning and. end of suffering for Freud and the Buddhist tradition. Lantham, MD: University Press.

Richards, Arlene K. (1999). Freud and feminism: a critical appraisal. Journal of the American Psychoanalytic Association, 47(4), 1213–1237.

Roazen, P. (1991). Nietzsche and Freud: Two voices from the underground. Psychohistory Review, 19(3), 327–349.

Rycroft, C. (1972). Wilhelm Reich. New York: Viking Press.

Sagan, E. (1988). Freud, women and morality: The psychology of good and evil. New York: Basic Books.

Sand, Rosemarie. (1999). The interpretation of dreams: Freud and the Western dream tradition. Psychoanalytic Dialogues. 9(6), 725–747.

Solms, Mark. (1998). Controversies in Freud translation. Psychoanalysis and History, 2(1), 28–43.

Steiner, Ricardo. (2000). Nostaliga for the future; biographies of myths and heros...? Remarks on Jones' Freud Biography. Psyche: Zeitschrift fuer Psychoanalyse und ihre Anwendungen. 54(3), 242–282.

Strachey, J. (Ed. and Trans.). (1953–1966). The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vols. 1–24). London: Hogarth Press.

Sulloway, F. (1979). Freud, biologist of the mind: Beyond the psychoanalytic legend. New York: Basic Books.

Thornton, E. M. (1984). The Freudian fallacy. Garden City, NY: Dial Press.

Twayne/Noland, Richard. W. (1999). Sigmund Freud revisited. New York: Macmillan.

Volosinov, V. (1987). Freudianism, a critical sketch (I. R. Titunik, Trans.). Bloomington: Indiana University Press. (Originally published in Russian.)

Wollheim, R. (1971). Sigmund Freud. New York: Viking Pres.













ГЛАВА 3

АННА ФРЕЙД И ПОСТФРЕЙДИСТЫ

МЕЛАНИ КЛЕЙН, ДОНАЛД УИННИКОТТ, ХАЙНЦ КОХУТ И ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ ФРИЦА И ЛАУРЫ ПЕРЛЗ

Хотя Зигмунд Фрейд и многие другие полагали, что с помощью теории психоанализа можно понять любого человека, большинство практикующих врачей, включая и самого Фрейда, признавали, что терапевтический метод подходит лишь для очень ограниченной группы пациентов и патологических состояний.

Ряд ранних последователей Фрейда вели с ним полемику по теоретическим и практическим вопросам и покинули его, образовав собственные «диссидентские» школы. Отдельные теории, связанные с этими школами, описаны в главах 3 и 4. Однако некоторые видные теоретики и врачи остались верны идеям Фрейда, распространив психоанализ на более широкий круг болезненных состояний и лиц, а также пополнив практику психоанализа новыми подходами. В число этих последователей входили дочь Фрейда Анна, ряд психоаналитиков, знавших его в последние годы его жизни, и группа людей, чьи труды находились вне непосредственного влияния фрейдистской школы*.

АННА ФРЕЙД

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Наиболее верным помощником Фрейда была его дочь Анна, которая не только внесла большой теоретический вклад в психоанализ, но также разработала методику его применения при лечении тревожных маленьких детей, обучала этой методике и пропагандировала ее. Возможно, еще более важным является то, что она стала первой использовать психоаналитические идеи при обучении и оказании помощи нормальным детям, попавшим в трудные ситуации. Многие учебники и исторические материалы умаляют ее вклад по следующим причинам:

- Она носила ту же фамилию, что и ее знаменитый отец.
- Она жила в его доме и была его постоянным спутником, помощником и коллегой до самой его смерти.
- Она не стремилась добиться особого признания, незаметно выполняя свою работу вместе с сотнями детских психоаналитиков, которых она обучала, и с детьми, которых она любила.

Анна Фрейд, младшая из шести детей Фрейда, родилась в 1895 году, в большом комфортабельном доме в престижном районе Вены, где она прожила до 43-летнего возраста, когда они с отцом бежали в Лондон, спасая свою жизнь после нацистского переворота.

В 1914 году за 18-летней Анной, только что окончившей среднюю школу, начал ухаживать Эрнст Джонс (Ernest Jones) — верный фрейдист, который впоследствии напишет первую большую биографию Фрейда (Jones, 1953, 1955, 1957). Перспектива такого брака совершенно не устраивала старшего Фрейда, который считал Джонса слишком старым (ему было 35 лет), а его мотивы — сомнительными. Анна скажет впоследствии: «Разумеется, я была польщена и тронута, хотя у меня и закрадывалось подозрение, что его интерес направлен больше на моего отца, чем на меня» (Young-Bruehl, 1988). Вскоре после этого она поступила в начальное училище, получила педагогическое образование и следующие пять лет преподавала в небольшой частной школе. Вот что она говорит: «Когда я оглядываюсь назад... я понимаю, насколько важны для меня были те годы. Они дали мне возможность узнать “нормальных” детей до того, как я начала наблюдать детей, испытывавших те или иные трудности» (A. Freud in: Coles, 1992, p. 5).

Когда Анне исполнилось 23 года, она прошла двухгодичный курс психоанализа у своего отца. Сегодня подобное событие было бы немыслимо в силу конфиденциального характера психоанализа и того внимания, которое придается роли сексуальных вопросов, которые, как считается, возникают в отношениях между родителями и детьми. Но на начальном этапе, когда работа Фрейда носила экспериментальный характер, психоанализ дочери, проведенный ее отцом, рассматривался как нечто необычное, но вполне допустимое.

> Что касается психоанализа вашего сына, то это весьма щекотливый вопрос... С собственной дочерью я определенно добился успеха... [Однако] я бы не советовал вам этим заниматься, хотя и не имею права запрещать это (из письма З. Фрейда психоаналитику Эдуардо Вайссу [Eduardo Weiss], 1935).

* Некоторые критики справедливо замечали, что постфрейдисты не включали Фрица и Лауру Перлз в свое число. Однако они, подобно другим, рассматривали свою деятельность на начальном этапе как продолжение работы Зигмунда Фрейда и только затем стали исповедовать более независимый подход.

3 Зак 1153

Какие бы иные обстоятельства ни имели место в ходе той терапии, она обострила интерес Анны к психоанализу, ставшему средоточием ее последующей деятельности. К 1926 году она становится практикующим психоаналитиком, работающим с детьми и читающим учителям и родителям лекции о том, как психоаналитическая теория может помочь в их нормальных отношениях с детьми. Ее ранние лекции были изданы в виде книги *The Psychoanalytic Treatment of Children* («Лечение детей с помощью психоанализа») (1964. Vol. 1). Год спустя на X Международном конгрессе психоаналитиков она читает лекции о различных методах работы со взрослыми и детьми. Позже она развила эти идеи в книге *Psychoanalysis for Teachers and Parents* («Психоанализ для учителей и родителей») (1964. Vol. 1).

Хотя работа Анны с маленькими детьми уже сама по себе была радикальным развитием первоначальных исследований ее отца, эту ее деятельность затмила публикация в 1936 году ее самой значительной книги *The Ego and the Mechanisms of Defense* («Эго и защитные механизмы»). До выхода в свет этой книги психоаналитическое мышление сосредоточивалось главным образом на «оно» («ид») и инстинктивных влечениях. После ее появления и в теории, и в практике стали придавать большее значение повседневной деятельности, направляемой эго или происходящей в его области.

22 марта 1938 года, через девять дней после того, как немецкие войска пересекли австрийскую границу, Анна была задержана и допрошена гестапо. Вскоре после этого она и ее отец, которому тогда было 82 года и здоровье которого было ослаблено, уехали в Англию. Он умер спустя 18 месяцев, в первые недели Второй мировой войны.

Во время войны Анна помогла в организации и руководила работой приюта в лондонском районе Хэмпстед, который оказывал поддержку семьям, чья жизнь оказалась искалеченной войной и, прежде всего, бомбежками самого Лондона. В двух своих книгах *War and Children* («Война и дети») и *Infants Without Families* («Младенцы-сироты») (1964–1981. Vol. 3) она описывает ментальные и эмоциональные проблемы, с которыми сталкиваются обычные люди в трагических обстоятельствах.

В противовес обычной житейской мудрости, следуя которой взрослые отправляли тысячи детей из Лондона в интернаты в сельской местности, она поняла, что

> война имеет для детей сравнительно небольшое значение, пока она лишь угрожает их жизни, нарушает их материальное благополучие или ограничивает их пищевой рацион. Она становится намного более значимой в тот момент, когда нарушает течение семейной жизни и подрывает первые эмоциональные привязанности ребенка внутри семейной группы. Лондонские дети были, следовательно, обеспокоены не столько бомбежками, сколько эвакуацией в сельскую местность, явившейся средством защиты от первых (Vol. 3).

В 1947 году, продолжая заниматься частной практикой, Фрейд основала в Хэмпстеде клинику — учебный центр, задачей которого было обучение тех, кто хотел стать детским психоаналитиком. До конца своей жизни она продолжала работать с детьми, готовить учителей и расширять область и рамки психоанализа.

Она жила в Англии — в доме, где когда-то поселилась вместе с отцом, — со своей хорошей подругой, психоаналитиком (и бывшей пациенткой Зигмунда Фрейда) Дороти Берлингхем (Dorothy Burlingham), до самой своей смерти в 1979 году (см. Burlingham, 1989).

Когда Анну Фрейд спросили, чем она предпочла бы заниматься в дальнейшем (ей было в это время за 70), она ответила: «Я не хочу делать ничего другого, как только быть с детьми — и теми [взрослыми], кто также желает быть с детьми» (in: Coles, 1992, p. 27).

Наиболее заметное интеллектуальное влияние на Анну Фрейд оказали идеи ее отца и работы других аналитиков — как тех, кто поддерживал его взгляды, так и его ярых противников. Вне мира психоаналитики решение Анны Фрейд стать детским учителем и ее последующая работа с детьми во многом обязаны трудам Марии Монтессори (Maria Montessori) и школ, основанных ею и ее последователями, которые считали, что дети в раннем возрасте способны к инсайту (озарению), дисциплине и самосознанию. Кроме того, Фрейд любила читать писателей, не имевших отношения к психоанализу, чья способность описывать противоречия в жизни и умах людей была источником ее собственного постоянного самообразования. Она была знакома с трудами Гёте и Рильке и говорила, что оба они оказали сильное влияние на ее мышление.

Она любила поэзию, и я слышал, что она сама писала стихи; и она помнила наизусть несколько поэм. Она постоянно призывала детей заниматься му-

зыкой и живописью (E. Erikson in: Coles, 1992, p. 14).

ОСНОВНЫЕ РАЗРАБОТКИ: ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Описания Анной Фрейд защитных механизмов эго попали в психотерапевтическую литературу, после чего вошли в широкое употребление, не вызвав серьезных возражений. Согласно Фрейд, каждый из нас предохраняет себя от тревог с помощью набора приемов, обусловленных нашей генетической предрасположенностью, внешними трудностями и микроклиматом в нашей семье и социуме.

Осознанное и целенаправленное использование защитных механизмов делает жизнь более легкой и успешной. Однако когда эти средства защиты искажают реальность и мешают нашей функциональной способности, они становятся невротическими и могут причинить нам вред.

Здесь описываются следующие **защитные механизмы** (defense mechanisms): *вытеснение* (repression), *отрицание* (denial), *рационализация* (rationalization), *реактивное образование* (reactive formation), *проекция* (projection), *изоляция* (isolation), *регрессия* (regression) и *сублимация* (sublimation). Все они, за исключением сублимации, блокируют непосредственное выражение инстинктивных потребностей. Хотя любой из этих механизмов может иметь место и обнаруживает себя у здоровых людей, само их присутствие является индикатором возможного невроза.

Вытеснение

С помощью этого механизма какое-то событие, идея или восприятие, способные вызвать тревогу, вытесняются из сознания, тем самым препятствуя любому их возможному разрешению. «Суть вытеснения заключается в следующем: с его помощью что-то изгоняется из сознания и держится от него на определенной дистанции» (S. Freud, 1915, p. 147). К сожалению, вытесненный элемент продолжает оставаться частью психики, хотя человек этого и не осознает и сохраняет активность. «Вытеснение никогда не носит единовременного характера, требуя постоянных затрат энергии на свое поддержание, в то время как вытесненное постоянно стремится найти выход» (Fenichel, 1945, p. 150).

Если эго прибегает к вытеснению, образование симптомов избавляет его от необходимости преодолевать свои конфликты (A. Freud, 1946, p. 52).

Часто выясняется, что истерические симптомы являются следствием вытеснения, имевшего место ранее. Некоторые психосоматические недуги, такие как астма, артрит и язвенная болезнь, могут быть связаны с вытеснением. Избыточная вялость, фобии и импотенция или фригидность могут также быть производными вытесненных (подавленных) чувств. Например, если вы испытываете глубоко амбивалентные чувства к своему отцу, вы можете любить его и одновременно желать его смерти. И желание его смерти, и сопровождающие это желание фантазии, и ваши результирующие чувства вины и стыда могут быть бессознательными, поскольку и ваше эго, и ваше суперэго будут считать эту мысль неприемлемой. Если ваш отец действительно умрет, эти конфликтующие чувства будут вытесняться в еще большей степени. Допустить амбивалентность своих чувств — значит, испытать удовольствие от его смерти, — реакция, еще более неприемлемая для вашего суперэго, чем первоначальное недовольство или враждебность. В этой ситуации вы можете казаться безучастным или равнодушным к его смерти, поскольку вытеснение не позволит проявиться ни вашей искренней и подобающей печали и чувству утраты, ни вашей невыраженной враждебности.

В жизни бывают моменты, когда вы должны взглянуть в лицо реальности, а затем отвергнуть ее (Garrison Keillor, 1995).

Отрицание

Под отрицанием понимают нежелание признавать событие, которое беспокоит эго. Взрослым людям свойственно «делать вид», что некоторые события не таковы, какие они есть, что они в действительности не происходили. Это бегство в фантазии может принимать множество форм, часть из которых могут казаться внешнему наблюдателю абсурдными. В качестве иллюстрации можно привести следующую известную историю:

Одну женщину доставили в суд по требованию ее соседки. Эта соседка обвинила женщину в том, что та взяла у нее на время дорогую вазу и повредила ее. Когда женщина стала выступать в свою защиту, она привела три аргумента: «Во-первых, я вообще не одалживала вазу. Во-вторых, она была с трещиной, когда я ее брала. Наконец, ваша честь, я вернула ее в идеальном состоянии».

> Люди в целом неискренни в сексуальных вопросах. Они не демонстрируют открыто свою сексуальность, а прячут ее, надевая на себя плотное пальто, сшитое из материи под названием «ложь», как будто в мире сексуальных отношений стоит плохая погода (S. Freud in: Malcolm, 1980)

Формой отрицания, наиболее часто наблюдаемой в психотерапии, является примечательная тенденция неверно припоминать события. Примером здесь может служить пациент, который красочно описывает одну версию какого-то инцидента, затем, через некоторое время, может рассказать об этом случае иначе и неожиданно понять, что первая версия была выдумкой в целях защиты.

Зигмунд Фрейд не утверждал, что проводимые им клинические исследования, которые вызвали к жизни его теории, являются чем-то совершенно оригинальным. Он цитировал самонаблюдения Чарльза Дарвина и Фридриха Ницше. Дарвин в своей автобиографии отмечал:

> Многие годы я следовал одному золотому правилу, а именно: всякий раз, когда я наталкивался на какой-то опубликованный факт, новое наблюдение или идею, которые противоречили полученным мною результатам, я обязательно сразу же записывал их; ибо я обнаружил из своего опыта, что такие факты и идеи намного чаще ускользают из памяти, чем те, которые оказываются благоприятными (Darwin in: S. Freud, 1901, p. 148).

Ницше прокомментировал другой аспект того же процесса:

> «Ты сделал это», — говорит моя память. «Невозможно, чтобы ты это сделал», — говорит моя гордыня и остается неумолимой. В конце концов моя память уступает (Nietzsche in: S. Freud, 1901, p. 148).

Рационализация

Это процесс поиска допустимых причин для недопустимых мыслей или действий. Посредством этого процесса человек находит объяснение, которое является либо этически допустимым для других, либо логически согласующимся с какой-то установкой, действием, идеей или чувством, которые происходят из других мотивационных источников. Мы прибегаем к рационализации, чтобы оправдать свое поведение, когда в действительности причины наших действий не заслуживают одобрения или даже не понимаемы нами. Рационализацией могут быть следующие утверждения (слова в скобках соответствуют возможным невыраженным чувствам):

> «Я делаю это ради вашего блага». (Я хочу сделать это с вами. Я не хочу, чтобы это делали со мной. Я даже хочу, чтобы вы испытали некоторые страдания.)
>
> «Эксперимент был логическим продолжением моей предыдущей работы». (Он начался с ошибки; мне повезло, что он получился.)

Рационализация — это способ выдержать давление со стороны суперэго; она маскирует наши мотивы, превращая наши действия в морально допустимые. Являясь помехой саморазвитию, она не позволяет рационализирующему человеку (или другим людям!) работать с истинными, менее приемлемыми мотивационными силами, наблюдать и понимать их. Когда рационализацию наблюдают со стороны, как в нижеприведенном рассказе, ее нелепая сторона становится очевидной:

> «Я решила, — сказала мышь, — что мне нравится сыр. Излишне говорить, что к столь важному решению нельзя прийти без предварительных тщательных размышлений. Никто не отрицает, что этот продукт вызывает к себе мгновенное, непреодолимое эстетическое притяжение. Однако само по себе оно возможно только в случае рафинированной личности — например, глупая лиса настолько бесчувственна, что даже не приблизится к сыру.
>
> Другие факторы этого решения также не ускользают от рационального анализа — как это, разумеется, и должно быть.
>
> Приятный цвет, подходящая структура, нужный вес, интересная и необычная форма, относительное множество мест нахождения, достаточно легкая усвояемость, сравнительное изобилие питательных веществ, доступность употребления, большая легкость перемещения, полное отсутствие побочных эффектов — все это и сотни других легко определяемых факторов служат несомненным доказательством моего вкуса и глубокой интуиции, сознательно используемых при принятии этого мудрого и взвешенного решения» (Shah, 1972, p. 138).

Реактивное образование

Этот защитный механизм заменяет модели поведения или чувства такими, которые диаметрально противоположны подлинному желанию; это явная и обычно бессознательная инверсия желания.

Подобно другим защитным механизмам, реактивные образования впервые появляются в детские годы. «Когда ребенок осознает сексуальное желание, которое не мо-

жет быть удовлетворено, сексуальные "позывы" пробуждают психические силы, которые, чтобы эффективно подавить это чувство неудовольствия, выстраивают психические преграды в виде отвращения, стыда и нравственности» (S. Freud, 1905, p. 178). При этом не только подавляется первичная идея, но любой стыд или самоупрек, которые могут возникнуть при допущении таких мыслей, также вытесняются из сознания.

К сожалению, побочные эффекты реактивного образования могут повредить социальным отношениям. Главными идентифицирующими характеристиками реактивного образования являются его избыточность, устойчивость и вычурность. Отрицаемое влечение должно постоянно замаскировываться.

> Человек, у которого сформировались реактивные образования, не создает каких-то особых защитных механизмов, которые можно использовать при возникновении инстинктивной опасности: он изменил структуру своей личности таким образом, как будто эта опасность постоянно присутствует, с тем чтобы быть наготове всякий раз, когда эта опасность появляется (Fenichel, 1945).

Нижеследующее письмо было написано противником опытов над животными и адресовано одному исследователю. Оно являет собой яркий пример проявления одного из чувств - сострадания ко всем живым существам, использованного для маскировки другого чувства — желания причинять боль и мучить:

> Я прочитал [журнальную статью]... посвященную вашей книге по алкоголизму... Я удивлен, что такой образованный человек, каким вы, должно быть, являетесь, раз вы занимаете столь высокое положение, может дойти до того, чтобы мучить беззащитных маленьких котят с той лишь целью, чтобы найти лекарство для лечения каких-то алкоголиков... Пьяница не нуждается в том, чтобы его лечили; пьяница — это всего лишь слабоумный идиот, который обитает в трущобах и должен в них оставаться. Вместо того чтобы мучить беззащитных котят, почему бы не начать мучить пьянчуг или, еще лучше, направить свои якобы благородные усилия на то, чтобы провести закон об *уничтожении* пьяниц... Мое самое большое желание: чтобы вы испытали мучение, которое будет в тысячу раз сильнее тех, которым вы подвергали и продолжаете подвергать животных... Если вы являете собой пример прославленного психиатра, я рад, что являюсь лишь простым смертным, в конце имени которого не стоит никаких букв. Я лучше останусь человеком с чистой совестью, *знающим, что он не причинил вреда ни одному живому существу*, и буду спать, не видя во сне испуганных, обезумевших умирающих кошек, — так как я знаю, что они должны умереть после того, как вы закончите над ними свои опыты. Нет такого наказания, которое было бы для вас чрезмерным, и я надеюсь, что доживу до того дня, когда смогу прочитать о вашем искалеченном теле и ваших долгих страданиях перед смертью, — при этом я буду долго и громко смеяться (Masserman, 1961, p. 38).

Реактивные образования могут присутствовать в любых избыточных действиях. Домохозяйка, постоянно убирающаяся у себя в доме, может в действительности все время сосредоточивать свои мысли на появлении и изучении грязи. Родитель, неспособный признаться себе в своей ненависти к детям, «может вмешиваться в их жизнь столь часто, под предлогом заботы об их благополучии и безопасности, что эта чрезмерная опека начинает принимать форму наказания» (Hall, 1954, p. 93). Реактивное образование затушевывает отдельные сто-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Защитные механизмы

Припомните какой-то момент или событие, которые были для вас психологически мучительными, — например, смерть близкого друга или родственника, — либо эпизод, когда вас глубоко унизили, поколотили или уличили в каком-то проступке. Отметьте прежде всего отсутствие у вас интереса к тому, чтобы вспомнить подробности этого события, и, более того, ваше нежелание даже подумать о нем. Возможно, вам захочется сказать себе: «Я не желаю этого делать. Я могу отказаться от этого упражнения. Почему я должен думать об этом снова?» Если можете, преодолейте усилием воли ваши первичные защитные реакции и попытайтесь восстановить в памяти то событие. Возможно, вас снова охватят сильные чувства. Если вам трудно сосредоточиться на воспоминаниях, тогда обратите внимание на то, как ваше сознание отклоняется от них. Можете ли вы теперь увидеть те механизмы, которые люди используют для ослабления психического напряжения?

роны личности и ограничивает способность человека реагировать на события; личность может утратить свою гибкость.

Проекция

Приписывание другому лицу, животному или предмету качеств, чувств или намерений, которые коренятся в самом человеке, называют проекцией. Это защитный механизм, при котором аспекты личности человека извлекаются из него и переносятся на внешнее окружение. Угроза расценивается как исходящая от какой-то внешней силы. Тем самым человек может иметь дело с реальными чувствами, но не признавать или не осознавать, что пугающая его идея или действие принадлежат ему самому. Следующие высказывания могут быть проекциями (утверждение в скобках отражает реальное неосознаваемое чувство):

1. «Все мужчины/женщины хотят только одного». (Я постоянно думаю о сексе.)
2. «Никогда нельзя верить иммигранту из Европы (мексиканцу, чернокожему, протестанту, белому, юноше-студенту, женщине, священнику)». (Я хочу использовать других в своих интересах.)
3. «Вы сердитесь на меня». (Я сержусь на вас.)

Всякий раз, когда мы расцениваем нечто внешнее как порочное, опасное, извращенное и т. д., не признавая, что эти характеристики могут относиться и к нам, мы, скорее всего, проецируем. В равной степени верно и то, что, когда мы считаем других людей влиятельными, привлекательными, способными и т. д., не распознавая тех же качеств в себе, мы также проецируем. Важнейшей характеристикой проекции является то, что мы не видим в себе чего-то, представляющегося нам ярким и заметным в других.

Исследования динамики предубеждений показали, что люди, склонные к стереотипным представлениям о других, также высказывают малое понимание собственных чувств. Люди, отрицающие у себя какую-то специфическую черту личности, относятся к ней более критично, когда замечают или проецируют ее на других (Sears, 1936).

Изоляция

При изоляции вызывающие тревогу аспекты какой-то ситуации отделяются от остальной части психики. Это операция расчленения, в результате которой с событием остается связанной в лучшем случае незначительная часть эмоциональных реакций.

Когда человек обсуждает проблемы, которые были изолированы от остальной части личности, события описываются им без всяких чувств, как если бы они происходили с третьими лицами. Такой стоический подход может стать доминантным стилем преодоления трудностей. Человек может все больше и больше предаваться отвлеченным идеям, утрачивая контакт со своими чувствами.

Дети иногда используют изоляцию в играх, разделяя свою личность на хорошую и плохую составляющие. Они могут взять игрушечное животное и заставить его произносить и делать нечто запрещенное. Это животное может стать деспотичным, грубым, саркастичным, безрассудным. Тем са-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Регрессивное поведение*

Регрессия — это примитивный способ преодоления трудностей. Хотя она и уменьшает тревогу, но часто оставляет источник беспокойства нетронутым. Просмотрите следующий обширный перечень регрессивных действий, предлагаемый Калвином Холлом (Calvin Hall). Нет ли в нем каких-либо моделей поведения, свойственных вам?

Даже здоровые, легко адаптирующиеся люди время от времени предаются регрессии, с тем чтобы уменьшить тревогу или, как они говорят, выпустить пар. Они курят, напиваются, слишком много едят, выходят из себя, кусают ногти, ковыряют в носу, нарушают законы, по-детски лепечут, ломают вещи, мастурбируют, читают мистические рассказы, ходят в кино, совершают сексуальные похождения, жуют резинку и табак, одеваются как дети, водят машину слишком быстро и неосторожно, верят в добрых и злых духов, любят вздремнуть, дерутся и убивают друг друга, делают ставки на ипподроме, мечтают, бунтуют против власти или покорно ей подчиняются, играют в азартные игры, вертятся перед зеркалом, следуют своим импульсам, находят себе козлов отпущения и предаются тысяче иных детских занятий. Некоторые из этих типов регрессии настолько распространены, что их принимают за признаки зрелости. В действительности же все это формы регрессии, к которым прибегают взрослые (1954, р. 95–96).

Согласны ли вы, что все модели поведения в перечне Холла действительно регрессивны?

мым у ребенка может появиться возможность проиграть, посредством этого животного, те «расщепленные» действия, которые его родители не допустили бы в обычных обстоятельствах.

Фрейд полагал, что нормальным прототипом изоляции является логическое мышление, при котором также делается попытка отстранить содержание от эмоциональной ситуации, в которой оно себя обнаруживает. Изоляция становится защитным механизмом только тогда, когда она используется для недопущения того, чтобы эго признало какие-то вызывающие тревогу аспекты ситуации или взаимоотношений (S. Freud, 1926).

Регрессия

Это возврат к более раннему уровню развития или к более упрощенной, более ребячливой манере самовыражения. Регрессия является способом уменьшения тревоги путем отказа от реалистичного мышления в пользу действий, которые уменьшали тревогу в прошлом. Лайнус, герой комикса «Peanuts» («Гроши»), постоянно возвращается к безопасной психологической ситуации, испытывая стресс; он чувствует себя в безопасности, когда держит свое одеяло. При регрессии человек в качестве способа ухода от настоящего может предпочесть вкусное мороженое, которое ему давали в детстве, или углубиться в любимую книгу.

Сублимация

Это процесс, посредством которого энергия, первоначально направляемая на сексуальные или агрессивные цели, перенаправляется на новые цели, часто имеющие художественный, интеллектуальный или культурный характер. Сублимация получила название «успешной защиты» (Fenichel, 1945). Если первичную энергию можно представить в виде реки, которая периодически выходит из берегов, разрушая дома и причиняя ущерб, тогда сублимация — это построение дамб и прорытие отводных каналов. Они, в свою очередь, могут быть использованы для выработки электроэнергии, ирригации засушливых земель, разбивки парков и создания других рекреационных возможностей. Исходную энергию реки удается направить по социально допустимым или культурно приемлемым каналам. Сублимация, в отличие от других защитных механизмов, действительно снимает и полностью устраняет напряжение.

> Силы, которые можно использовать в культурной деятельности, высвобождаются в значительной степени благодаря подавлению того, что называют «нездоровыми» элементами сексуального возбуждения (S. Freud, 1908).

Зигмунд Фрейд утверждал, что вся та огромная энергия и усложненность, которые присущи цивилизации, являются результатом желания найти допустимый и достаточный выход подавленной энергии. Цивилизация способствует трансцендентности (переходу на другой качественный уровень) первичных влечений и в некоторых случаях формирует альтернативные цели, которые могут доставлять «оно» большее удовольствие, чем удовлетворение первичных вожделений. Эта трансформация «предоставляет в распоряжение цивилизованной деятельности огромнейший запас сил и делает это за счет примечательной способности изменять свою цель, практически не уменьшая при этом свою интенсивность» (S. Freud, 1908, p. 187).

Защитные механизмы. Заключение

Защитные механизмы, описанные здесь, — это приемы, с помощью которых психика предохраняет себя от внутреннего и внешнего напряжения. Защитные механизмы позволяют избежать реальности (вытеснение), исключить реальность (отрицание), переопределить реальность (рационализация) или придать реальности противоположный знак (реактивное образование). Эти механизмы помещают внутренние чувства во внешний мир (проекция), расщепляют реальность (изоляция), способствуют уходу от реальности (регрессия) или переориентируют реальность (сублимация). В каждом случае необходима энергия либидо, которая поддерживает механизм защиты, косвенным образом ограничивая гибкость и силу эго.

> Все защитные приемы, выявленные на данный момент с помощью психоанализа, служат одной цели: они помогают эго в его борьбе с инстинктивной жизнью... Во всех этих конфликтных ситуациях эго пытается отречься от части собственного «оно» (A. Freud, 1946, p. 73).

«Когда защита становится чрезмерной, она начинает властвовать над эго, уменьшая его гибкость и приспособляемость. Наконец, если защитные механизмы дают сбой, у эго не остается ничего, на что можно было бы положиться, и его охватывает тревога» (Hall, 1954, p. 96). Каждый механизм защиты отбирает психологическую энергию

у какой-то более продуктивной деятельности эго.

ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ: МЕЛАНИ КЛЕЙН, ДОНАЛД УИННИКОТТ И ХАЙНЦ КОХУТ*

Начиная со своего революционного появления в первой четверти XX века психоаналитическая традиция развивалась в нескольких направлениях. Это развитие успешно распространило теорию и психотерапевтические приемы на психологические состояния, которые Фрейд считал не поддающимися лечению. Для Зигмунда Фрейда основным объектом психоаналитической теории являлись внутренние невротические конфликты, которые возникают в эдипов период, отмечаемый у ребенка в возрасте от 3 до 6 лет, а основным способом вмешательства были интерпретация и прояснение, путем психоанализа, этих теперь неосознаваемых конфликтов. Интерпретация оказывалась эффективной частично потому, что сами конфликты возникают, когда у ребенка начинает развиваться вербальная память. Однако в 1930-х годов психоаналитики начали сталкиваться с пациентами, чьи трудности, по-видимому, возникали много ранее и, следовательно, были погребены намного более глубоко в бессознательном. Психотерапевты решили, что такие конфликты играют определяющую роль на раннем этапе организации психики и часто несут ответственность за более серьезные патологии, такие как пограничные состояния (отсутствие устойчивого ощущения «я»), нарциссические состояния (гипертрофированное и нереальное ощущение «я») и даже психозы. В равной степени было важно и то, что эти ранние конфликты, по-видимому, являлись причиной распространенной ситуации, при которой нормальные люди страдали от чувства нереальности, опустошенности и потери смысла жизни, — состояния, которые не удавалось снять с помощью классической техники интерпретации. В итоге теоретические наработки, сделанные после Фрейда, и новые психотерапевтические приемы, созданные на их основе, усовершенствовали теорию психоанализа, в результате чего современный психоаналитик обладает инструментарием и пониманием для того, чтобы работать со всеми психическими расстройствами, за исключением самых тяжелых.

> Задача аналитика состоит в том, чтобы довести до сознания то, что является бессознательным, к какому бы психическому образованию оно ни принадлежало (A. Freud, 1946, p. 30).

В настоящее время ученик, желающий познакомиться с ведущими последователями первоначальной теории Фрейда, сталкивается с огромным корпусом литературы. Вдобавок каждый теоретик подходит к психоаналитическим проблемам со своей позиции и тем самым дает различные определения и различные объяснения основным понятиям этой области. В результате мы имеем огромное разнообразие теорий. Например, Мелани Клейн в своих глубоких исследованиях сил, расщепляющих и организующих психику, дает описание эго, значительно отличающееся от того, которое предложила Анна Фрейд, изучая защитные механизмы эго. Кроме того, понимание «я», основанное на врожденном ощущении бытия, как оно разработано Доналдом Уинникоттом, отличается от «я», как его видит Хайнц Кохут, который считает основополагающими идеализацию и стремления. В нижеследующем обсуждении мы не ставим перед собой задачу охватить всю работу того или иного теоретика или предложить собственную концепцию последней, а опишем и проиллюстрируем те идеи, которые оказали существенное влияние на психоаналитическую традицию. К счастью, большинству этих идей присущ весомый элемент здравого смысла. При чтении постарайтесь прочувствовать состояния психики, которые описывает каждый теоретик. Это облегчит вам различение отдельных подходов и определений.

> Мы не можем не заметить, что при обсуждении человеческой природы мы склонны использовать одни и те же термины, имеющие значения, которые не просто отличаются друг от друга, но кажутся несовместимыми. Хуже всего здесь обстоит дело со словами «бессознательное» и «я» (Winnicott, 1989, p. 488).

МЕЛАНИ КЛЕЙН (1882—1960)

Мелани Клейн (Melanie Klein) была ключевой фигурой в психоаналитическом движении в период, когда его интеллектуальный

* Идея и ее реализация принадлежат Уильяму Брейтеру (William Brater).

центр переместился из Вены в Лондон. На раннем этапе своей деятельности она познакомилась с несколькими людьми из так называемого «внутреннего круга» Фрейда и завоевала их уважение.

Клейн родилась в Вене, но потом перебралась в Прагу, где прошла психоанализ у Шандора Ференци (Ferenczi), близкого друга и коллеги Фрейда, затем — в Берлин, где она продолжила свой психоанализ с Карлом Абрахамом (Karl Abraham), основоположником теории ранних детских психосексуальных стадий, и наконец в 1926 году — в Лондон, по просьбе Эрнста Джонса, биографа и ближайшего помощника Фрейда в Англии. Каждый из этих людей по-своему способствовал ее дальнейшей деятельности: Ференци видел в ней личность с исключительными психоаналитическими наклонностями и способствовал тому, что она начала глубоко погружаться в эмоциональный мир своих пациентов; Абрахам поддерживал ее первоначальную работу, даже когда она разошлась во взглядах с Зигмундом Фрейдом, и вдохновил ее на занятие детским психоанализом; а Джонс предоставил ей возможность публично изложить свои оригинальные идеи (Grosskurth, 1986). Ее новаторская работа была в самом разгаре, когда Фрейд, спасаясь от нацистов, прибыл в Лондон в сопровождении своей взрослой дочери Анны. Начиная с этого времени между Анной Фрейд и Клейн стали возникать споры и разногласия в отношении того, какие пути понимания и использования психоанализа являются правильными.

Несмотря на быстрое признание Клейн в качестве исключительно яркого и оригинального теоретика, ее взгляды стали вызывать критику, когда она расширила рамки исследования бессознательного. Так, центральную роль в ее мышлении начал играть «инстинкт смерти» — идея Фрейда, которая была встречена остальными психоаналитиками весьма неблагосклонно. Согласно Клейн, инстинкт смерти обнаруживает себя в сложных и часто крайне деструктивных фантазиях маленьких детей. Врожденная агрессивность, которую она наблюдала в играх детей, согласно Клейн, также является манифестацией инстинкта смерти. Она полагала, что при организации психики врожденная агрессивность так же важна, как и сексуальное влечение (или даже более важна). Она даже предположила, что суперэго, которое, по мнению Фрейда, закладывается в эдипов период, в действительности появляется в примитивной форме в первые месяцы жизни (Segal, 1973). Анна Фрейд находила увлечение Клейн доэдиповыми процессами весьма неортодоксальным, и это расхождение позиций стало частью того досадного личного и теоретического конфликта, который между ними возник. По-видимому, теории и наблюдения Клейн противоречили более распространенной идее о том, что наиболее важными организующими факторами психики являются сексуальные конфликты в эдипов период. Сам Фрейд занимал нейтральную позицию в этом споре, тем самым молчаливо одобряя очень разную, но одинаково важную работу обеих женщин. Однако в частной переписке он замечал, что поддержка Клейн Джонсом в противовес позиции его дочери была отложенным актом «мести Анне за ее отказ в 1914 году позволить ему ухаживать за ней» (Young-Bruehl, 1988, p. 172).

Если мы обретем способность, глубоко в бессознательной части нашей психики, очистить в определенной степени свои чувства к нашим родителям от обид и простить им ту фрустрацию, которую нам пришлось испытать, тогда мы сможем жить в мире с собой и любить других в истинном смысле этого слова (Klein, 1975. Vol. I, p. 343).

Клейн оставалась непоколебимой в своих описаниях и интерпретациях тех переживаний, с которыми многие психически больные люди живут все время, а все люди — какое-то время, а именно: жестоких, злобных и деструктивных фантазий по отношению к людям, в которых они нуждаются и которых даже любят. Клейн давала объяснение распространенному чувству внезапной ненависти и неприятия к человеку, который минуту назад был любим. Например, мать может испытывать побуждение причинить боль своему младенцу, когда тот постоянно капризничает. Дети, а также подростки и взрослые могут неожиданно отвергнуть любимого человека — мать, друга, подругу или супруга, потому что он ведет себя не так, как им хочется. Возможно, благодаря тому, что Клейн так хорошо понимала ненависть, она разбиралась и в любви. Она была первым аналитиком, описавшим любовь не просто как реализацию эротических желаний, но как настоящую доброту и подлинную заботу о другом человеке. Она поняла, что проявление сознательной любви неотъемлемо связано с нашими угрызениями совести из-за деструктивной ненависти. То есть, когда мы осознаем, насколько внутренне жестокими мы можем быть к тем, кого любим, мы также понимаем, насколько необходимо сохранять те отношения, которые мы ценим. Таким образом она объясни-

ла одну из величайших тайн, с которой сталкиваются все люди: что любовь и ненависть — наши индивидуальные небеса и преисподнюю — нельзя отделять друг от друга.

Одна из наиболее важных идей Клейн состоит в том, что агрессия и любовь выступают в качестве фундаментальных организующих сил психики. Агрессия расщепляет психику, тогда как любовь ее цементирует. Ребенок (или взрослый) будет агрессивно «расщеплять» мир, с тем чтобы отвергнуть то, что он ненавидит, и сохранить то, чего он желает. Постоянное желание ребенка — иметь рядом добрую и наполненную грудь и отвергать опустошенную, назойливую или безучастную грудь. Таким образом, Клейн постулировала, что первым организатором психики является процесс разделения. Этому деструктивному, расщепляющему процессу противостоит другой, организующий процесс, который производит интеграцию и способствует целостности и любви. Клейн заметила, что ребенок, проявляющий ненависть к своей матери (хотя бы в фантазиях), со временем попытается восполнить тот ущерб, который, по мнению ребенка, был им нанесен. Типичный пример этого — ребенок, предлагающий любимую игрушку в виде дара, с тем чтобы утешить маму, которой он причинил боль в своих фантазиях. Тем самым мама, которая в сознании ребенка была расщеплена, сольется в единый образ, объединяющий в себе хорошее и плохое (Klein, 1975, Vol. I).

> Малышу кажется, что желаемое им в фантазиях действительно имело место; то есть ему кажется, что он *на самом деле разрушил* объект своих деструктивных импульсов и продолжает его разрушать, — все это имеет крайне важные последствия для развития его психики (Klein, 1975, Vol. I, p. 308).

Клейн считала, что эти два процесса являются основополагающими внутри психики. Первый она назвала параноидно-шизоидным состоянием, поскольку ребенок расщепляет *(шизоидное)* грудь на хорошую и плохую из страха *(параноидное)*. Второй она назвала депрессивным состоянием, поскольку после расщепления и «разрушения» матери (в фантазиях) ребенок в состоянии депрессивной мечтательности представляет себе целостную мать, которая объединяет в себе хорошие и плохие качества. Эти состояния образуют два полюса психологического функционирования, которые появляются снова и снова, когда в психику интегрируются новые переживания. Хотя Клейн критиковали за неуклюжесть этих терминов, нет сомнений, что они описывают реальные переживания, наблюдаемые у детей и испытываемые взрослыми. Идеи Клейн оказали глубокое влияние на *теорию объектных отношений (obgect relations theory)*, — возможно, наиболее популярную область психоаналитического мышления сегодня. Фундаментом ее теории является идея, что наши отношения к любимым и ненавидимым «объектам» (или значимым людям в нашей жизни) — это строительные кирпичики нашего мировосприятия и мироощущения (Greenberg & Mitchell, 1983). Наш опыт общения со значимыми людьми, такими как наши родители или первые возлюбленные, интернализуется и затем структурирует наше восприятие не только других, но и нашей собственной личности. Например, когда мы «расщепляем» мир на хорошую и плохую составляющие, мы также расщепляем на пугающий и желаемый аспекты нашего ощущения собственного «я». Или если мы достигли определенной интеграции и можем сохранять объединенный внутренний образ тех, кого мы любим, тогда мы воспринимаем себя целостными и находимся в мире с собой.

Значительным было и влияние Клейн на психоаналитическую технику. Она ввела эффективный стиль волевой интерпретации агрессивных и сексуальных влечений, до сих пор используемый многими аналитиками. Поскольку она рассматривала самые ранние и наиболее болезненные процессы человеческой психики — в частности, ненавидящую любовь, сильное пугающее желание, потребность в близости, стремление загладить свою вину, завистливую привязанность, благодарную доброту и подлинную любовь, — ее работа позволила психоанализу изучить модели человеческого поведения, которые ранее игнорировались. Школы, опирающиеся на психоаналитическую теорию и практику Клейн, можно встретить в любой части западного мира.

ДОНАЛД УИННИКОТТ (1896–1971)

Доналд Уинникотт (Donald Winnicot) работал в Англии одновременно с Клейн. Он был прекрасным клиницистом, чьи провидческие идеи оказывают все большее влияние не только на психоаналитическую теорию, но также на детских и взрослых психотерапевтов, представляющих почти все направления. Причина этого масштабного успеха в том, что, несмотря на частый радикализм теоретических и практических

идей и новшеств Уинникотта, его работа отвечает здравому смыслу более, чем труды любого другого психоаналитического мыслителя. Он никогда не забывал о том, что описывает реальных людей (Goldman, 1993). Младенцу не выжить, как физически, так и психологически, если о нем не будет заботиться мать или другой значимый для него опекун. С психологической точки зрения развитие «я» младенца происходит успешно только в любящей, игровой и, самое главное, зеркальной (отражающей) среде, создаваемой вниманием матери. Отсюда вытекает следующая теоретическая предпосылка: никакую психику нельзя понять как существующую в изоляции. Эта идея глубоко повлияла на развивающуюся область теории объектных отношений.

Уинникотт имел хорошую возможность наблюдать младенцев и их матерей, поскольку перед тем, как стать психоаналитиком, он работал педиатром. Он говорил, что в период своей работы в одной из лондонских больниц ему пришлось видеть не менее шести тысяч младенцев и их матерей (Goldman, 1993). Большая часть психоаналитических формулировок и нововведений в технике психоанализа возникла из понимания того, что отношения матери с ребенком во многом напоминают отношения аналитика с пациентом. Задержка развития у взрослых может быть объяснена дефицитом материнского внимания в младенчестве. Психоаналитик может успешно осуществить лечение, воссоздавая условия материнской опеки.

Уинникотт сделал радикальный шаг, когда заметил, что в основе личностной идентичности лежит прежде всего ощущение бытия. Другими словами, при формировании личности ощущение собственного существования (экзистенции) более важно, чем сексуальные или агрессивные влечения: «После бытия — собственное действие и превращение в объект внешнего воздействия. Но сначала бытие» (Winnicott, 1971, p. 85). *Способность быть* начинается с отношения младенца к матери и особенно к груди. Если голодное дитя постоянно встречает любящую заботу, проявляющуюся в том, что мать дает грудь в гармоничной и любящей манере, тогда младенец начнет ощущать продолжение собственного существования. Но если мать недовольна или отнимает грудь и тем самым вызывает у ребенка фрустрацию, будут иметь место травмирующие разрывы в первичной реальности ребенка. По мере того как ощущение собственного бытия становится сильнее, оно образует фундамент для всех последующих функций личности.

> Либо у матери есть грудь как таковая, так что ребенок также может «быть», когда он и мать еще не разделены в рудиментарном сознании младенца; либо мать не способна выполнить эту функцию, в результате чего ребенок должен будет развиваться, не обладая способностью «быть» или с неполноценной способностью «быть» (Winnicott, 1971, p. 82).

Кроме того, Уинникотт известен следующим введенным им термином: **достаточно хорошая мать** (good enough mother) (1971). Он понял, что матери очень непросто создать среду, в которой ребенок может выработать ощущение «я», то есть безусловное ощущение собственного существования. Он также понял, что, как это ни парадоксально, лучше всего, если мать не идеальна. Ей нужно быть лишь достаточно хорошей (реальность, которая также касается и психотерапевта). Если она будет совершенной в своих реакциях, ребенок останется зависимым. Из-за регулярных, но не чрезмерных перерывов в материнской гармонии и заботе ребенок (или клиент в психотерапии) должен возвращаться к собственным ресурсам и развивать способность удовлетворения своих потребностей. Задача матери — создать среду, в которой ребенок сможет развить с течением времени истинное и аутентичное самоощущение; чтобы это произошло, необходима достаточно хорошая, но не совершенная мать.

Однако, чтобы быть достаточно хорошей, мать должна удовлетворять потребности ребенка большую часть времени. Ребенок, по словам Уинникотта, не обладает ощущением ограниченности собственных возможностей; ему кажется, что он всесилен. Это чувство всесилия необходимо для развития «я». Если младенец хочет, чтобы его накормили, и мать дает ему грудь или бутылку в нужный момент, если младенец улыбается и мать улыбается в знак подтверждения, если младенец намочил пеленки и плачет и мать вовремя их меняет, тогда у младенца возникнет чувство, что его спонтанные экспрессии дают результат. Со временем ощущение ребенком своего всесилия уступает место чувству относительной независимости, по мере того как он учится удовлетворять собственные потребности. Тем не менее именно ранний успех ребенка в выражении себя внутри отношений «мать—младенец» приводит в действие ощущение

эффективности и аутентичности себя как взрослого.

До последних лет своей жизни он ездил на велосипеде, закинув ноги на руль, и водил машину, высунув голову через крышу и давя тростью на газ. Когда ему был 71 год, полиция даже сделала ему предупреждение за его способ езды на велосипеде (Goldman, 1993, р. 20).

Уинникотт проводит грань между **истинным «я»** (true self) и **ложным «я»** (false self). Когда всесилие младенца получает признание, развивается истинное «я»; однако когда ребенок не ощущает своей эффективности, он чувствует себя беспомощным и начинает приспосабливаться к потребностям матери, чтобы получить желаемое. В этом случае у него выработается ложное «я». Многие из пациентов, приходивших к Уинникотту как к психоаналитику, чувствовали себя опустошенными и неудачливыми, поскольку они жили большей частью своим ложным «я», поверяя все свои желания и действия реакцией окружающих. Уинникотт видел задачу психоанализа в создании такой среды, в которой могут проявиться спонтанные экспрессии истинного «я». Он был известен разработкой игровых приемов и условий, в которых эти экспрессии могли быть наиболее легко осуществлены (Winnicott, 1971).

Основу другой широко признанной концепции Уинникотта составляет то, что он назвал **переходными объектами** (transitional objects), или **переходными феноменами** (transitional phenomena). Эта концепция опирается на наблюдения, которые все мы делаем, и припоминание нами ситуаций, которые могли иметь место еще в период нашего детства. Суть этого наблюдения в том, что для младенцев и детей (и даже взрослых) определенные объекты приобретают особую значимость. Распространенными примерами здесь являются одеяло или игрушечный медвежонок, к которым ребенок часто бывает страстно привязан. Уинникотт увидел, что эти предметы играют особую роль, насыщаемые силой, исходящей из ребенка, но оставаясь при этом реальными предметами объективного мира. Уинникотт понял, что мы не совершаем прыжок от совершенно неоформленного ощущения «я» к полностью сформированному «я». Необходимы какие-то переходные звенья. Они имеют место в области, лежащей между «реальным» внешним миром и чисто субъективным внутренним миром, состоящим из ощущения бытия и фантазий. Переходный объект — та точка, где встречаются эти два мира, где внутренний субъективный мир находит внешнюю форму. Эти объекты и мир внутренних образов, в которых они существуют, являют собой первые слабые выражения «я», и они должны быть ценимы и охраняемы матерью (а затем и психотерапевтом).

Наблюдения Уинникотта особенно подходят для психотерапевтических отношений между врачом и пациентом. Он увидел, что психоаналитические отношения являются проигрыванием первых отношений ребенка, то есть его отношений с матерью, и, таким образом, можно поставить знак равенства между аналитиком и матерью и между пациентом и ребенком. Психотерапевтическая среда подобна материнской среде, в которой аналитик (мать) создает условия, облегчающие психологический рост пациента (ребенка). Чтобы лечение оказалось успешным, аналитик должен проявлять к пациенту огромное уважение*.

Уинникотт полагал, что крайне полезной для проявления истинного «я» может быть игра. В игре человек может возвращаться ко времени, когда ему были нанесены первичные раны. В своей психоаналитической практике Уинникотт допускал значительный отход от условностей. Необходимо, считал он, прежде всего удовлетворить нужды пациента, а не заставлять его приспосабливаться к графику и потребностям аналитика. Иначе это может только способствовать развитию ложного «я» у пациента. Например, Уинникотт проводил не ограниченные временем беседы, которые могли продолжаться 2–3 часа, если обычный 50-минутный прием проходил, на взгляд пациента, в несвободной и негармоничной обстановке. Ведь именно гармоничная эмпатия и удовлетворение потребностей истинного «я» пациента являются целью психоанализа.

Достаточно хорошая адаптация матери к потребностям младенца вызывает у ребенка иллюзию, что существует внешняя реальность, которая соответствует его собственной потребности создавать (Winnicott, 1971, р. 121)

В большей степени, чем это свойственно большинству теоретиков, Уинникотт всегда начинал с наблюдений и только затем переходил к разработке концептуальной базы.

* Обратите внимание, насколько это воззрение близко терапии Роджерса (Rogers), ориентированной на пациента.

Он видел, к примеру, что развитие ребенка идет от абсолютной зависимости его от матери через относительную зависимость к состоянию «нацеленности на независимость». Понятия *достаточно хорошей матери, облегчающих условий, истинного «я»* и *ложного «я»*, а также многие другие термины и фразы Уинникотта основаны на здравом смысле. Фактически, одно из самых больших благ, извлеченных многими читателями Уинникотта, — это побуждение искать собственный здравый подход к психологическим вопросам. Демонстрацией своей собственной спонтанной творческой активности Уинникотт продолжает вдохновлять многих психотерапевтов на то, чтобы они доверяли своей интуиции и способности помогать другим.

ХАЙНЦ КОХУТ (1913—1981)

Хайнц Кохут (Heinz Kohut) положил начало психоаналитической школе мысли, называемой *я-психологией*. Выросший и получивший образование в Вене, он, подобно Фрейду, был вынужден покинуть Австрию из-за нацистов в 1939 году. Он окончил медицинскую школу и получил свою психоаналитическую подготовку в Соединенных Штатах. Его работа на начальном этапе рассматривалась как продолжение модели Фрейда, и он старался включить влечения в разрабатываемую им теорию «я» (St. Clair, 1986). Однако в итоге Кохут пришел к выводу, что личность развивается в двух направлениях: одно ведет к зрелости эго, как Фрейд понимал этот термин, а другое — к зрелости «я», области, не имевшей четкого определения (Kohut, 1977). Некоторые другие ученые, в частности Уинникотт и Юнг, ранее предпринимали психологическое исследование «я» со своих собственных позиций. Однако Кохут добавил один ключевой элемент к этому исследованию. Он понял, что наш врожденный нарциссизм является существенной частью развития «я», и описал его в виде отдельной линии развития внутри личности. Влияние Кохута было значительным, породив целый ряд ассоциаций, учебных институтов и журналов.

Подобно Зигмунду и Анне Фрейд, Клейн и Уинникотту, Кохут основывал свое новаторское мышление на наблюдении внутри психоаналитической среды. Он часто работал с пациентами, которые жаловались на чувство дезинтеграции или отчаянную борьбу с внутренней пустотой. Его не удовлетворял фрейдовский психоаналитический диагноз вытесненной (подавленной) сексуальной и агрессивной энергии. Скорее, заключал он, эти пациенты страдают от недостаточного развития как «я», так и ощущения внутренней субстанциальности (прочности). «Я» стало термином, который объединял, по Кохуту, присущее человеку базовое ощущение реальности и цели, его устремления и идеалы. Оно является стержнем ощущения человеком смысла происходящего. В дополнение к диагностированию болезненного состояния внутренней пустоты Кохут подметил то, как это состояние излечивалось: выздоровление пациентов происходило тогда, когда они в течение продолжительного времени чувствовали, что аналитик их по-настоящему понимает. Он обнаружил, что ключом исцеления является не интерпретация, а глубокое эмпатическое слушание. Интерпретация же, этот традиционный психоаналитический прием, только усугубляла положение вещей.

Многие из этих наблюдений симптомов пустоты и бессмысленности происходящего, а также эффективности эмпатии как терапевтического средства были уже осуществлены Уинникоттом, но Кохут разработал теоретические модели для систематического понимания и лечения этих трудноизлечимых состояний.

Кохут развил аспект фрейдовской концепции нарциссизма, который позволил ему полностью уйти от теории влечений и решительно выдвинуть теорию «я». До Кохута нарциссизм считался патологическим состоянием, при котором человек — подобно мифическому Нарциссу, любовавшемуся своим отражением в лесном озере, — рассматривает свое тело и свою индивидуальность в качестве центра мироздания и единственного критерия ценности. Всем нам известны люди, которые говорят только о себе или своих переживаниях, не придавая никакого значения мыслям и чувствам окружающих. Кохут понял, что такое состояние является аберрацией (искажением) в сущности нормального процесса и что прохождение через период нарциссизма — это необходимый и здоровый этап взросления. Каждый младенец и маленький ребенок должны почувствовать себя центром Вселенной, по крайней мере на какое-то время. Результирующая пустота вызовет нарциссическую жажду внимания, которая позже станет дефектом личности только тогда, когда это чувство отрицается. Кохут видел, что нормальный нарциссизм образует ядро «я».

Кохут фокусировал свое внимание на двух нормальных нарциссических процес-

сах, которые являются решающими в развитии «я». Первый из них — **отражение** (mirroring), при котором младенец смотрит на мать и видит свое «я» отраженным в ее радостном взгляде. При отношении отражения ребенок как будто говорит про себя: «Ты видишь меня чудесным. Значит, я чудесен». Наблюдая собственные положительные качества в сиянии материнских глаз, ребенок чувствует всю свою самоценность. Второй нормальный нарциссический процесс — **идеализация** (idealization), которая начинается с узнавания ребенком своего родителя или другого любимого человека. В этом случае качества собственного «я» — доброта, совершенство, всесилие, значимость, чувство реальности и т. д. — проецируются на этого человека, так что ребенок (как бы) может сказать: «Я вижу тебя чудесной и нахожусь рядом с тобой; значит, я существую и тоже чудесен». В объектных отношениях отражения и идеализации ребенок узнает свое «я» с помощью другого человека.

Кохут назвал этих отражающих и идеализируемых людей **я-объектами** (selfobjects) (Kohut, 1977), так как ребенку кажется, что они являются продолжением его самого. Со временем ребенок произведет интернализацию отношений с я-объектами таким образом, что он сможет осуществлять операции отражения и идеализации внутри себя. Когда эти два процесса интернализации проходят успешно, они образуют базис двухполюсного «я». Внутренний процесс отражения ведет к реалистическим устремлениям в мире, подкрепляемым интернализованной стимулирующей похвалой матери. Равным образом, когда будет интернализован идеализируемый отец, ребенок может нацелиться на реалистические идеалы. Эти два полюса составляют ядро здорового «я» и генерируют прочувствованные устремления и идеалы, которые обеспечивают чувство цели и смысла.

> [Кохут связывал] эти два полюса «электрической дугой» базовых навыков и талантов, с помощью которых индивид пытается в течение всего своего существования поддерживать баланс между стремлениями к индивидуальным целям и жизнью в согласии с идеалами и ценностями, которые придают ей смысл (Tobin, 1991, p. 15).

Кохут заметил, что успешное развитие «я» может обеспечить любой из этих процессов. Например, если мать не способна произвести отражение должным образом, тогда здоровый идеализирующий процесс с отцом может все же обеспечить такое проявление ощущения «я», которого будет достаточно для возникновения чувства реальности и мотивации. Если один полюс функционирует нормально, тогда дефекты другого полюса могут быть исправлены позже. Однако если ущербны оба полюса, тогда следом могут возникнуть симптомы, которыми и занимался Кохут, — чувства нереальности, опустошенности и бессмысленности происходящего, — поскольку в этом случае отсутствует внутренняя структура «я», которая способна обеспечить чувство самоценности.

> Успешное окончание анализа... достигается тогда, когда ранее ослабленное или фрагментированное нуклеарное «я» анализируемого... укрепилось и консолидировалось настолько, что оно может функционировать как более или менее самодвижимая, самоуправляемая и самоподдерживаемая единица, которая обеспечивает основополагающую цель для его личности и придает чувство смысла его жизни (Kohut, 1977, p. 138—139).

Кроме теории Кохут разработал практические приемы лечения расстройств «я». Он установил, что дефекты структуры «я» становятся заметны при трех ситуациях переноса, или способах видения собственного психоанализа. При *отражающем переносе* (mirroring transference) пациент пытается исправить эти дефекты, воспринимая терапевта как человека, полностью очарованного и осчастливленного пациентом. Пациент испытывает неутолимую потребность рассказать о каждой подробности своей жизни. При *идеализирующем переносе* (idealizing transference) пациент превращает аналитика в человека, достойного благоговения и восхищения, а затем начинает ощущать собственную важность и значимость как результат их отношений. При *близнецовом переносе* (twin transference) пациент фантазирует, что он и аналитик являются в некотором роде равноправными партнерами, совершающими совместное путешествие по жизни. В этом случае пациент более не чувствует себя одиноким или опустошенным. Во всех трех моделях переноса психотерапевтическое вмешательство в целом схоже: глубокое эмпатическое понимание со стороны аналитика. Перенос и взаимоотношения, которые он порождает, принимаются и понимаются аналитиком, и в результате пациент может постепенно интернализовать личность аналитика. Тем самым психиче-

ская организация, которую пациент не смог осуществить с родителями, теперь успешно структурирована, а его здоровье восстановлено (Kohut, 1977).

ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ: ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ ФРИЦА И ЛАУРЫ ПЕРЛЗ

В отличие от Анны Фрейд, Клейн, Уинникотта и Кохута, Фредерик (Фриц) и Лаура Перлз (Fritz & Laura Perls) считали, что их вклад в психологию личности лежит преимущественно в области практики психотерапии, а не создания теории. Фактически отсутствие строгого теоретического акцента во многих поздних работах супругов Перлз отражает то направление, которым они пытались следовать в психологии. Фриц вынес теоретическую модель за рамки терапевтического кабинета, включив ее в общий поток движения за развитие человеческого потенциала (the human potential movement). Его агрессивный, конфронтационный стиль и его решение работать с людьми перед большой аудиторией сделало психотерапию известной и доступной. Позже гештальт-терапия стала менее драматичной в своем исполнении, но более широко понимаемой и применяемой терапевтами, придерживающимися самых разных убеждений.

Фредерик С. Перлз родился в 1893 году в Берлине, в еврейской семье, принадлежавшей к нижним слоям среднего класса. Несмотря на то что он испытывал трудности со старшими по положению на протяжении всей своей юности, он сумел тем не менее получить медицинский диплом, специализируясь в психиатрии. Заканчивая свою медицинскую подготовку, он служил санитаром в годы Второй мировой войны. После войны Фриц работал во Франкфурте, где он встретил Лауру. Оба они, вместе со многими из своих друзей, занимались психоанализом с первыми учениками Фрейда.

Лаура Перлз родилась в 1905 году. Она увлеклась психоанализом в ранний период своей жизни, прочитав в 16-летнем возрасте «Толкование сновидений» Фрейда. Позже она училась у теологов Пауля Тиллиха (Paul Tillich) и Мартина Бубера (Martin Buber) (Humphrey, 1986).

> Ни один из нас, вероятно за исключением самого Фрейда, не понимал преждевременности использования психоанализа при лечении... Мы не видели того, чем он в действительности был: *исследовательским проектом* (F. Perls, 1969 c, p. 142).

В 1927 году Фриц и Лаура переехали в Вену, где Фриц начал проходить психоаналитическую подготовку. Он занимался анализом у Вильгельма Райха (Wilhelm Reich) и работал под наставничеством ряда других первых ведущих психоаналитиков: Карен Хорни (Karen Horney), Отто Фенихеля (Otto Fenichel) и Хелен Дойч (Helen Deutsch). В 1930 году Фриц и Лаура стали мужем и женой. Угроза прихода к власти Гитлера заставила их бежать в 1933 году в Голландию, а затем — в Южную Африку. Внеся элемент новаторства, Лаура начала садиться во время сеанса лицом к своим клиентам и уделять внимание их позам и жестам, пользуясь своим знакомством с лечебной гимнастикой и современным танцем (Serlin, 1992).

В 1946 году Фриц и Лаура эмигрировали в США, где продолжали развивать то, что стало затем гештальт-терапией. В 1952 году они основали сначала на своем факультете Нью-Йоркский институт гештальт-терапии. Позже Фриц переехал в Лос-Анджелес, а затем, в начале 1960-х годов, стал работать в Институте Исален (Esalen Institute) в Биг Сюр (Big Sur), Калифорния. Там он проводил семинары, преподавал и стал известен как выразитель новой философии жизни и метода психотерапии. Он умер в 1970 году на острове Ванкувер, местопребывании первого гештальт-терапевтического общества (общины) (Gaines, 1979; Shepard, 1975). Пока Фриц был жив, его ученикам было трудно примирить его персональный стиль, часто отличавшийся резкостью, с гештальт-терапией, которая, хотя и носит конфронтационный характер, предлагает человеку поддержку.

Лаура, разойдясь с Фрицем, оставалась в Нью-Йорке, возглавляла в течение многих лет Нью-Йоркский институт и обучала психотерапевтов. Ее взгляды часто резко контрастировали с тем, что Фриц излагал в своих последних трудах (Rosenfeld, 1978). Лаура умерла в 1990 году в Германии во время посещения своего родного города.

> Практический акцент на осознании тела стал частью гештальт-терапии благодаря не только Райху, но и моему продолжавшемуся всю жизнь увлечению современным танцем... и моему

знакомству с системой Александра (Alexander) и Фельденкрайса (Feldenkrais) и другими видами лечебной гимнастики (L. Perls, 1992, p. 52—53).

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Слово *гештальт*, как его использовал Перлз, имеет отношение к работе, проделанной первоначально в психологии восприятия и начатой в конце XIX века в Германии и Австрии. Хотя не существует точного английского эквивалента немецкого слова *Gestalt*, общий смысл его таков: «паттерн или конфигурация, то есть определенная организация частей, которая образует нечто целое». Главный принцип гештальт-подхода заключается в том, что анализ частей никогда не может дать понимания целого, поскольку целое состоит из частей, *дополненных* взаимодействием и взаимозависимостью частей.

Эта ручная работа вызывает у меня настоящее отчаяние. Я смотрю на гобелен, почти полностью вытканный, однако неспособный дать общую картину, общий гештальт (F. Perls, 1969 b).

Один из аспектов этой идеи может быть понят, если обратить внимание на то, как человек в какой-то ситуации придает осмысленность своим восприятиям, как он делает различия между *фигурой* и *фоном*. На рис. 3.1 дан пример стимула, интерпретация которого зависит от того, что воспринимать в качестве фигуры, а что — в качестве фона. Если белое пространство рассматривать как фигуру, а черное — как фон, тогда появится чаша; если же рассматривать как фигуру черное, а белое — как фон, то можно увидеть силуэт двух голов в профиль. Согласно гештальтистам, феномен, представленный на этой картинке, показывает, как наш организм выбирает то, что ему интересно в какой-то определенный момент времени. Человеку, мучимому жаждой, стакан воды, помещенный среди любимых блюд, покажется фигурой на фоне пищи, тогда как голодному человеку бросится в глаза пища.

Гештальт-терапевты, исходя из такого рода данных, выступили против идеи, что исследование человеческого существа может быть сведено исключительно к рациональному, механистическому, научно-естественному подходу. Они настаивали на том, что опытный мир индивида может быть понят только через непосредственное описание этого индивида. Мир, с которым сталкивается человек, *нельзя* отделять от его личного опыта.

ЕДИНСТВО ДУШИ И ТЕЛА

Согласно Перлз, разделение психики и соматики, производимое многими направлениями психологии, произвольно и обманчиво. Перлз считали, что люди функционируют в виде некоей совокупности, и описывали поведение в терминах, в которых упор делался на единстве, а не на разделении на составные части. Они твердо верили в **мудрость организма** (wisdom of the organism) и рассматривали здорового, зрелого человека как индивида, который сам себя поддерживает и регулирует. Тем самым они стремились в своем терапевтическом подходе помочь пациентам осознать себя и мир и установить прямой контакт с собой и миром. В качестве решающих аспектов жизни с повышенным осознанием они рассматривали организм как единое целое, бытие в «здесь и сейчас» и преимущество «как» перед «почему».

Организм как целое

Фриц Перлз предполагал, что любой аспект поведения индивида можно рассматривать как проявление единого целого — бытия человека (F. Perls, 1978). В терапии, например, действия пациента — то, как он двигается, говорит и т. д., — дают столько же информации, сколько и то, о чем он думает и какие слова произносит. Наше тело является прямым выражением того, что мы собой представляем. Просто наблюдая наши наиболее явные физические действия — позу, дыхание, движения, — мы можем узнать о себе очень многое.

В действительности ничто не вытесняется. Все релевантные гештальты проявляют себя, они — на поверхности, они очевидны, подобно наготе короля (F. Perls, 1969 b, p. 272).

Акцент на «здесь и сейчас»

Холистический взгляд Перлза придавал особое значение связи непосредственного самовосприятия человека с его или ее окружением. Например, невротики не способны жить в настоящем. Они постоянно носят с собой «неоконченные дела» из прошлого. Поскольку их внимание сфокусировано на том, что остается неразрешенным, они не обладают ни осознанием, ни энергией для того, чтобы в полной мере заняться настоящим. Они не ощущают себя способными

успешно жить в настоящем. Гештальт-подход не исследует прошлое в поисках воспоминаний о травмах, а лишь просит пациента сосредоточиться на осознании своих *текущих* переживаний. Перлз полагал, что осколки и фрагменты прошлых неразрешенных конфликтов в конце концов дадут о себе знать в виде составной части этих текущих переживаний. Когда эти неоконченные ситуации появляются, пациент заново их переживает, с тем чтобы их завершить и включить в настоящее.

Тревога — это разрыв в напряжении между «сейчас» и «тогда». Фриц Перлз приводит следующий пример: «Если бы я спросил: „Кто хочет выйти поработать сюда (перед группой)?", вы бы, вероятно, начали быстро повторять про себя: „Что я должен буду там делать?" и т. д. И разумеется, у вас мог бы возникнуть страх перед аудиторией в тот момент, когда вы бы покинули реальность настоящего времени и перескочили в будущее» (1969в). Неспособность выдержать это напряжение заставляет людей заполнять разрыв планированием, повторением и попытками обезопасить будущее. Эти действия не только поглощают энергию и внимание, отбирая ее от настоящего (тем самым постоянно создавая незавершенные ситуации), — они также препятствуют своего рода открытости навстречу будущему, которую предполагают развитие и спонтанность.

> Я считаю, что это очень важная для понимания вещь: что осознание как таковое — уже само по себе — может быть целительным (F. Perls, 1969 a, p. 16).

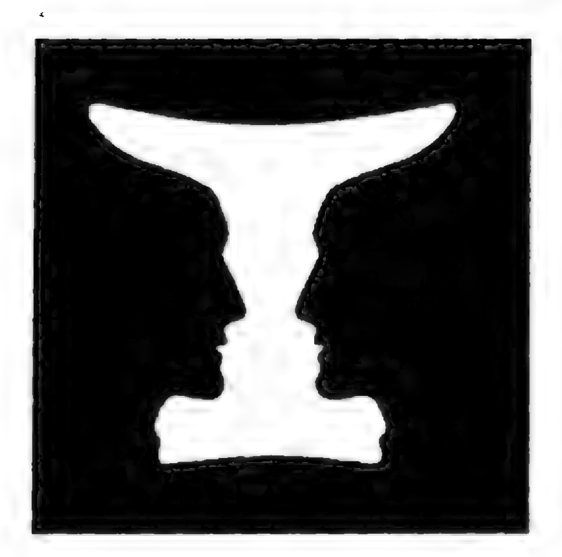


Рис. 3.1. Пример феномена фигура—фон

Значимость преимущества «как» перед «почему»

Естественный итог ориентации на «здесь и сейчас» — это упор на понимании своего опыта через его описание. Человек, понимающий, как он делает что-то, обладает возможностью понять само действие. Поскольку любое действие может быть следствием множества различных причин, фокусировка на той или иной из причин может уводить человека все дальше и дальше от наблюдения за самим действием. Занятость вопросами, почему происходят какие-то вещи, не позволяет людям ощутить, как они происходят; тем самым подлинное эмоциональное осознание блокируется в интересах отыскания объяснений.

> При полном осознании вы начинаете осознавать эту саморегуляцию организма, вы можете позволить организму взять власть в свои руки, не мешая ему, не прерывая его (F. Perls, 1969 b).

Центральная роль осознания

Взгляд на организм как на целое, акцент на «здесь и сейчас» и значимость преимущества «как» перед «почему» являются основой исследования осознания, фокусной точкой подхода Перлза. Процесс роста — это, в терминологии гештальта, процесс расширения самосознания, а основной фактор, препятствующий психологическому росту, — это уход от осознания.

НЕВРОЗ И ЗДОРОВЬЕ

Перлз полагал, что сужение эмоций является коренной причиной всех невротических состояний. Если выражение эмоций подавлено, тревога усиливает тревогу. Охваченные тревогой люди пытаются десенсибилизировать свою сенсорную систему, с тем чтобы снять возникшее напряжение. В этот момент и развиваются такие симптомы, как фригидность или фобическая реакция, — то, что Фриц Перлз назвал «дырами в нашей личности». Эта эмоциональная десенсибилизация ведет к уходу от осознания, что, в свою очередь, создает **слои невроза** (layers of neurosis), которые сохраняются с помощью нескольких типов невротических механизмов.

> Эмоции — это сама наша жизнь... Эмоции — это язык организма; они модифицируют базовое возбуждение в соответствии с ситуацией, которая должна быть разрешена (F. Perls, 1973, p. 23).

Слои невроза

Фриц Перлз предположил, что невроз можно в целом рассматривать в виде пятислойной структуры и что рост личности и конечное освобождение от невроза происходят посредством прохождения через эти пять слоев. Первый из слоев невроза — *слой клише*, или *слой символьного существования* (token existence). Он включает в себя такие символы контакта, как довольно бессодержательные выражения *«доброе утро»*, *«привет»* и *«хорошая погода, не правда ли?»* Второй слой — *ролевой* (role), или *игровой* (game-playing). Это слой *«как бы»*, где мы делаем вид, что являемся человеком, которым нам более всего хотелось бы быть, например неизменно компетентным руководящим работником, вечно милой молоденькой девушкой или очень важной особой.

Перлз полагал, что после того, как мы реорганизовали эти два слоя, мы достигаем *тупикового* (impasse) *слоя*, также называемого *слоем антисуществования* (antiexistence) или *слоем фобического ухода* (phobic avoidance). Здесь мы ощущаем пустоту, небытие. Избегая небытия, мы, как правило, прекращаем свое осознание и возвращаемся к игровому слою. Если, однако, мы способны сохранить самосознание в этой пустоте, то достигаем *слоя смерти* (death) или *имплозии* (implosion) (смычки). Этот слой напоминает смерть или страх смерти, потому что в нем происходит «паралич» противоположных сил. Но если мы сможем сохранить контакт с этой смертью, то достигаем последнего слоя — *слоя эксплозии* (explosion) (взрыва). Перлз считал, что осознание этого слоя являет собой развитие подлинного человека, истинного «я», человека, способного ощущать и выражать эмоции.

Существует четыре основных вида эксплозии, которые индивид может испытать после того, как он прошел слой смерти. Есть эксплозия *печали*, которая подразумевает проживание какой-то потери или чьей-то смерти, которые прежде не были ассимилированы. Есть эксплозия перехода в *оргазм* у людей сексуально заторможенных. Может иметь место эксплозия перехода в *гнев*, когда выражение этого чувства было подавлено. И наконец, есть эксплозия перехода в то, что Перлз назвал *joie de vivre*, — в веселье и смех, радость жизни.

> Имеются два пункта, являющихся для гештальта исключительно важными. Один из них состоит в том, что вы уже знаете все, что нужно для того, чтобы вести удовлетворяющую вас, счастливую, деятельную жизнь (Enright, 1980, p. 17).

Основное заблуждение, сводящееся к тому, что эту энергию необходимо контролировать, проистекает из нашего страха пустоты и небытия (третий слой). Перлз понял, что восточные философские системы, в частности дзэн, могут рассказать нам многое о жизнеутверждающем, позитивном аспекте небытия и о важности непрерывного переживания небытия. Они придерживались мнения, что изменения нельзя вызвать насильно и что психологический рост — это естественный, спонтанный процесс.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Непрерывное осознание

Это упражнение по осознанию требует большой самодисциплины, однако, как это ни парадоксально, оно служит развитию нашей спонтанности.

Часть 1. Начните с наблюдения за своим дыханием. Ровное оно или нет? Глубокое или поверхностное? Обратите внимание на помещение, в котором вы находитесь, на температуру, освещение, обстановку и других людей. Просто осознавайте, секунда за секундой, что вы ощущаете, как вы ощущаете себя. В это мгновение. И в следующее. И в следующее.

Обратите внимание на то, как протекает ваше осознание. Не отвлекаетесь ли вы на построение планов, повторение в уме чего-то, фантазирование, воспоминания? Не оцениваете ли вы себя, вместо того чтобы предаться чистому осознанию? Что вам напоминает осознание?

Обратите особое внимание на то, как вы срываете собственные попытки непрерывного осознания. Не таким ли образом вы часто препятствуете полноценному контакту со своим собственным опытом?

Часть 2. Она более трудна. Попытайтесь не терять связь с тем моментом, в который вам захотелось уйти от непрерывного осознания. Можете ли вы почувствовать, от чего вы уходите? Не появляется ли ситуация, которая кажется вам незаконченной?

Невротические механизмы

Фриц Перлз описал четыре невротических механизма, препятствующих росту. Вот они: *интроекция* (introjection), *конфлуэнция* (confluence), *ретрофлексия* (retroflexion) и *проекция* (projection).

Интроекция (включение). Интроекция, или «проглатывание целиком», — это механизм, посредством которого люди усваивают нормы, установки и способы действия и мышления, которые не являются их собственными и которые они ассимилируют или усваивают недостаточно полно для того, чтобы сделать их своими собственными. Интроецирующим людям трудно провести грань между тем, что они в действительности чувствуют, и тем, что другие хотят заставить их почувствовать, - или, говоря попросту, тем, что чувствуют другие. Поскольку концепции или установки, которые они «заглатывают», несовместимы друг с другом, интроецирующие люди испытывают внутренние конфликты.

Конфлуэнция (слияние). При этом механизме люди не ощущают границ между собой и своим окружением. Конфлуэнция делает невозможным здоровый ритм контакта и его прерывания, потому что и контакт, и прерывание предполагают способность адекватного восприятия *другого человека* как другого.

Ретрофлексия. Этот термин означает буквально «поворачиваться резко назад навстречу чему-то». Ретрофлексирующие люди поворачиваются лицом к себе и, вместо того чтобы направить свою энергию на изменение своего окружения и манипулирование им, направляют эту энергию на себя. Они расщепляют себя и становятся одновременно и субъектом, и объектом своих поступков; они являются «мишенью» всех своих действий.

Проекция. Это стремление сделать других ответственными за то, что исходит из «я». Проекция подразумевает отказ от собственных импульсов, желаний и поступков, так как человек помещает то, что принадлежит «я», за пределы последнего.

Фриц Перлз так описывает взаимодействие между этими четырьмя механизмами:

> Интроецирующий делает то, что другие хотели бы заставить сделать его; проецирующий совершает по отношению к другим то, что, как ему кажется, они делают с ним; человек с патологической конфлуэнцией не знает, кто совершает какие действия и по отношению к кому; а ретрофлексирующий делает с собой то, что он хотел бы делать с другими... Как интроекция проявляет себя в использовании местоимения «я», когда реально подразумевается «они»; как проекция проявляет себя в использовании местоимений «оно» и «они», хотя реально подразумевается «я»; как конфлуэнция проявляет себя в использовании местоимения «мы», хотя реальный смысл остается под вопросом; так ретрофлексия проявляет себя в использовании рефлексирующего [sic] «меня» (F. Perls, 1973, p. 40—41).

Проекция имеет решающее значение при формировании и понимании сновидений. На взгляд Фрица Перлза, все составляющие сна — это спроецированные, отброшенные фрагменты нас самих. Каждый сон содержит по крайней мере одну незавершенную ситуацию, которая включает в себя эти спроецированные фрагменты. Работать над сном — значит снова овладеть этими спроецированными элементами, тем самым придав законченность незавершенному гештальту.

> Любое нарушение баланса организма представляет собой какой-то неполный гештальт, какую-то незавершенную ситуацию, вынуждающую организм заняться созиданием. изыскать средства и способы восстановления этого баланса (F. Perls, 1969 b, p. 79).

Здоровье

Перлз определяет психологическое здоровье и зрелость как способность заменить *внешнюю* поддержку и регуляцию *самоподдержкой и саморегуляцией.* Основная идея гештальт-теории состоит в том, что каждый организм обладает способностью достигать оптимального баланса внутри себя и по отношению к своему окружению. Регулирующие и поддерживающие себя индивиды осознают собственную способность выбирать средства удовлетворения потребностей, когда эти потребности дают о себе знать.

> Нет никакой необходимости сознательно планировать, вызывать или сдерживать позывы аппетита, сексуальности и так далее... Если оставить их в покое, они спонтанно себя отрегулируют (F. Perls, R. Hefferline & P. Goodman in: Stoehr, 1994, p. 44).

Акцентируя внимание на *самоподдерживаемой и саморегулируемой* природе психологического благополучия, Перлз вместе с тем не считал, что человек может существовать в каком бы то ни было отрыве от своего окружения. В действительности баланс

организма предполагает постоянное взаимодействие со средой. Крайне важно то, чтобы мы могли выбирать, как нам относиться к среде; мы поддерживаем и регулируем себя потому, что осознаем свою способность определять, *как* мы осуществляем самоподдержку и саморегуляцию в мире, который включает в себя, помимо нас, многое другое.

ПСИХОТЕРАПИЯ И РАБОТА СО СНАМИ

Во время работы со своими клиентами Фриц и Лаура Перлз установили, что их теоретические идеи начинают отклоняться от фрейдистских концепций. По мере того как они все дальше уходили от Фрейда, их терапевтическая практика изменялась, и в конце концов они разработали совершенно новый способ работы со снами и их понимания.

> Устарели не открытия Фрейда, а его философия и практические приемы (F. Perls, 1969 b, p. 14).

За рамками психоанализа Фрейда

Первая книга Фрица Перлза *Ego, Hunger and Aggression* («Эго, желание и агрессия») должна была явиться продолжением трудов Фрейда, а вовсе не предлагать какую-то новую теорию личности. Разногласия Перлзов с Фрейдом касались главным образом методов психотерапевтического лечения Фрейда, а не его теоретических толкований.

Сначала новаторство Перлзов выразилось в их отношении к созданной Фрейдом теории импульсов и либидо. Для них импульсы были не основополагающими влечениями, управляющими человеческим поведением, а выражением биологических и эмоциональных потребностей. Перлзы предположили, что психоаналитические методы интерпретации и свободных ассоциаций позволяют избежать непосредственного опыта и, следовательно, являются нерациональными и зачастую неэффективными методами самоизучения.

Они также не были согласны с предположением Фрейда, что наиболее важной терапевтической задачей является высвобождение вытесненного материала, после чего проработка и ассимиляция последнего может произойти естественным образом. Перлзы полагали, что каждый индивид лишь в силу своего существования обладает обилием материала, с которым можно работать в терапии. Труднейшей и важнейшей задачей является сам процесс ассимиляции — интегрирование ранее интроецированных качеств, привычек, установок и моделей поведения.

> Когда я работаю, я уже не Фриц Перлз. Я превращаюсь в ничто — становлюсь своего рода катализатором и наслаждаюсь своей работой. Я забываю о себе и вхожу в ваше состояние. А когда мы заканчиваем сеанс, я возвращаюсь к аудитории, словно примадонна, ждущая оваций. Я могу работать с каждым. Но я не могу добиваться успеха в работе с каждым (F. Perls, 1969 b, p. 228—229).

Роль психотерапевта

Перлз считал, что психотерапевт является по сути экраном, на котором пациент видит свой нереализованный потенциал. Терапевт — это прежде всего фрустратор. Пациент добивается внимания и одобрения терапевта. В то же время терапевт должен фрустрировать пациента, отказываясь предоставить поддержку, которой пациенту внутренне не хватает. Терапевт действует в качестве катализатора, помогая пациенту перестать уходить от чего-то и выйти из тупиковых положений (Wheeler, 1991). Первичное катализирующее средство терапевта — это помочь пациенту увидеть, *как* он или она систематически прерывают себя, уходят от осознания, играют роли и т. д. (Wheeler, 1993).

Согласно Фрицу Перлзу, индивидуальная терапия устарела, оказавшись как нерациональной, так и зачастую неэффективной. Он считал, что работа в группах может дать гораздо больше, независимо от того, предполагает ли она участие всей группы или представляет собой лишь взаимодействие между терапевтом и одним из членов группы. К примеру, нынешние теоретики гештальта расширяют рамки своей практики, включая в нее работу с супружескими парами (Wheeler and Backman, 1994).

Работа со снами в гештальте

Фриц Перлз рассматривал сны в качестве сообщений о наших незавершенных ситуациях, включая то, чего мы не замечаем в своей жизни, чего мы избегаем делать и как именно мы игнорируем и отрицаем какие-то стороны своей личности. Этот подход значительно отличается от того, как работал со сновидениями Фрейд.

> Я особенно люблю работать со сновидениями. Я считаю, что в сновидении

мы имеем ясное сущностное (экзистенциальное) сообщение о том, чего мы не замечаем в своей жизни, чего мы избегаем делать и чем избегаем жить (F. Perls, 1969 b, p. 76).

В гештальт-терапии мы не истолковываем сны. Мы делаем с ними нечто более интересное. Вместо того чтобы анализировать и затем расчленять сновидение, мы стремимся вернуть его к жизни. А вернуть его к жизни — значит заново пережить сон, как если бы он происходил сейчас. Вместо того чтобы пересказывать сон как какую-то историю из прошлого, проиграйте его в настоящий момент, так чтобы он стал частью вас, так чтобы вы в нем по-настоящему участвовали.

Если вам ясно, что вы можете сделать со сновидениями, значит, вы способны самостоятельно сделать для себя очень много. Просто возьмите любой старый сон или фрагмент сна. Когда сон вспоминается, он по-прежнему жив и доступен и он по-прежнему содержит какую-то незавершенную, неассимилированную ситуацию... И если вам ясна значимость каждого момента, когда вы идентифицируете себя с некоторой частицей сна, каждого момента, когда вы переводите «*оно*» в «*я*», значит, вы увеличиваете свою жизненную силу и свой потенциал (F. Perls, 1969 a, p. 68—70).

Новаторский способ, который Перлз разъяснил и перенес на сновидения, сделал работу с ним или наблюдение за теми, кто с ним работал, часто волнительным, однако вносящим ясность опытом.

Если вы имеете ясное представление о событиях вашей жизни, тогда ваша жизнь протекает нормально, без волнений и ненужных огорчений... За счет осознания вы можете свести к минимуму боль и довести до максимума жизненные радости и удовольствия (Stevens & Stevens, 1977, p. X).

ОЦЕНКА

Гештальт-терапия — это прежде всего синтез подходов, дающих понимание психологии и поведения человека. В качестве такого синтеза гештальт-терапия с успехом вобрала в себя многое из психоаналитической и экзистенциальной психологии, а также отдельные элементы бихевиоризма (акцент на поведении и том, что очевидно), психодрамы (проигрывание конфликтов), групповой психотерапии (работа в группах) и дзэн-буддизма (акцент на мудрости, а не на интеллектуальности, и упор на осознание настоящего). Дух гештальт-терапии отличается гуманизмом и ориентацией на развитие, что, в дополнение к связям Фрица Перлза с Институтом Исален, сделало гештальт-терапию значимой силой в движении за развитие человеческого потенциала. Здравый смысл, диалоговый характер литературы по гештальт-терапии, а также установки, свойственные многим гештальт-терапевтам, способствовали долгожданному снятию покрова таинственности с психотерапии.

В силу своего резкого выступления против многих превалирующих идей и частично из-за самой личности Фрица Перлза (F. Perls, 1989) гештальт никогда не испытывал недостатка в критиках. Критиковалось то, что гештальт делает акцент на чувствах, а не на мыслях, и на процессе, а не на содержании (Jurjevich, 1978; Becker, 1982). Некоторые называли гештальт-молитву иррациональной (Morris & Ellis, 1975), тогда как другие подвергали сомнению наиболее фундаментальные посылки гештальта. «Некоторые из тезисов гештальта являются не только ложными, но и опасными. Среди них следующие: человек функционирует лучше всего, когда он пребывает в одиночестве. Человеческая природа хороша уже сама по себе... Всякое мышление невротично и незрело» (Cadwallader, 1984, p. 193).

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Проекция*

Попытайтесь выполнить это упражнение по проекции в небольшой группе, чтобы послушать, как ее члены описывают друг друга, и поразмышлять над этими описаниями. Осмотрите взглядом помещение; выберите какой-нибудь объект, который привлекает ваше внимание. Попытайтесь идентифицировать себя с этим объектом; опишите себя в характеристиках объекта. Описывая объект, вместо «он» говорите «я». Спустя несколько минут обсудите с группой, что ваши описания могут сказать о вас самих.

Например, женщина, которая идентифицировала себя с потолочной балкой, описала ее следующим образом: «Я очень старомодная и бессмысленно украшенная... Я несу на себе огромную нагрузку» (Adapted from: Enright, 1977).

К началу 1990-х гг. во всем мире насчитывалось 62 центра обучения гештальту.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

После смерти Фрейда появились по крайней мере три влиятельные постфрейдистские школы, не считая более самобытного течения гештальта. Первая из них — эго-психология, связываемая с Анной Фрейд (наряду со многими другими, прежде всего с Хайнцем Хартманном [Heinz Hartmann]), разработала концепцию защитных механизмов эго — процессов, с помощью которых эго предохраняет себя от осознания конфликтов между «оно» и суперэго — и средства их истолкования, тем самым сделав традиционные психоаналитические приемы более эффективными. Теоретики второй школы изучили преэдипово развитие и конфликты. Мелани Клейн, Дональд Уинникотт и другие выдвинули идеи, которые образуют базу того, что стали называть теорией объектных отношений. Эти теоретики заметили, что многие из конфликтов, которые проявляются в эдипов период, можно также наблюдать у очень маленьких детей, чьи первичные отношения представлены не треугольником (мать, отец, ребенок), а простой диадой связи с матерью. По этой причине здесь в центре наблюдения оказались отношения с матерью, называемой *объектом любви*. Еще одна школа, основывавшаяся на концепциях Кохута, разработала идею, сводящуюся к тому, что наиболее значимым аспектом индивидуальности является не эго, а более фундаментальное выражение индивидуальности — «я». Кохут назвал свою теорию я-психологией и пытался ответить на вопрос, как психоанализ может залечить эти ранние раны.

И наконец, Фриц и Лаура Перлз создали гештальт-терапию, которая уделяет особое внимание энергии эмоций, первичности «здесь и сейчас», а не прошлых событий, а также подходу и методу лечения, которые используют конфронтационный стиль вместо менее непосредственных, больше рассчитанных на внешнюю поддержку стилей, которые предпочитают другие новаторы-постфрейдисты.

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

ТРИ ОТРЫВКА ИЗ РАБОТ АННЫ ФРЕЙД

О ПОДРОСТКАХ

Подростки исключительно эгоистичны. Они рассматривают себя в качестве центра Вселенной и единственного объекта интереса, но при этом ни в какой другой период своей последующей жизни они не способны на столь большое самопожертвование и преданность. Они завязывают необычайно страстные лю-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Работа со снами*

Часть 1. Запишите свой сон и составьте перечень *всех* его деталей. Вспомните каждого человека, каждый предмет, каждое ваше переживание, а затем поработайте над ними, став каждым из них. Проиграйте их и по-настоящему перевоплотитесь в каждый из этих разнящихся элементов. По-настоящему *станьте* им, чем бы он ни был в сновидении. Воспользуйтесь своими магическими способностями. Превратитесь в уродливую лягушку или во что бы там ни было еще — в неодушевленный объект, живое существо, демона — и перестаньте думать. Забудьте о своих мыслях и перейдите к своим чувствам. Каждая маленькая частица — это кусочек картинки-загадки, которые вместе образуют какое-то намного более крупное целое — намного более сильную, счастливую, более законченную и *реальную* личность.

Часть 2. (Обратите внимание: эта часть намного более важна.)

Затем возьмите каждый из этих разных элементов, персонажей и частей и дайте им возможность общаться друг с другом. Напишите сценарий. Придумайте диалог между двумя противостоящими частями — и вы обнаружите (особенно если вы правильно определили противные стороны), что они обязательно начнут враждовать друг с другом. Все разнящиеся части, любая часть сна — это вы сами, это ваша собственная проекция, и если существуют какие-то непримиримые стороны и вы заставляете их вести борьбу друг с другом, то вы ведете вечную конфликтную игру, превращающуюся в самоистязание. По мере того как процесс общения продолжается, происходит взаимное узнавание, до тех пор пока вы наконец не придете к единству и интеграции этих двух противоположных сил. После чего эта «гражданская война» завершится, и вы сможете направить свою энергию на борьбу с внешним миром.

бовные отношения, чтобы оборвать их столь же внезапно, как начали. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь общества, а с другой — находятся во власти сильного желания уединиться. Они колеблются между слепой покорностью ими же выбранному лидеру и открытым вызовом всякому авторитету. Они себялюбивы и практичны и в то же время полны возвышенных идей. Они ведут аскетический образ жизни, но внезапно начинают потакать своим самым примитивным инстинктам. Временами их отношение к другим людям отличается грубостью и невнимательностью, однако сами они крайне обидчивы. Их настроение варьирует между легкомысленным оптимизмом и мрачнейшим пессимизмом. Иногда они работают с неутомимым энтузиазмом, а в другие моменты они ленивы и апатичны (A. Freud in: Coles, 1992, p. 164).

О ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМАХ

Когда я говорю об успешном защитном механизме, то смотрю на него с точки зрения эго. Если эго защищает себя успешно, это означает, что оно достигает своей цели, состоящей в том, чтобы не позволить запретному импульсу проникнуть в сознание, и что оно избавляется от тревоги, связанной с этим процессом, и какого бы то ни было чувства неудовольствия. Такая защита является успешной, хотя она и может иметь нежелательные последствия для здоровья и дальнейшего развития. Но, с точки зрения самозащиты, эта операция успешна. Скажем, если на вас кто-то нападает и вы убиваете этого человека, ваши защитные действия оказываются весьма эффективными, но они могут вызвать неодобрение и иметь для вас неприятные последствия. Все зависит от вашей точки зрения (A. Freud in: Sandler, 1985, p. 194).

ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОМ МЫШЛЕНИИ

Нашей целью было психоаналитическое обучение — такое, которое предотвращало бы невроз. Мы никогда не отказывались от попыток достичь этой цели, какими бы неприятными и сбивающими с толку ни оказывались порою их результаты... В то время когда психоанализ уделял большое внимание провоцирующему влиянию того обстоятельства, что дети спят в одной постели с родителями, и травматических последствий наблюдения половых сношений между родителями, последних предупреждали, чтобы они избегали телесной близости со своими детьми и не совершали половые акты в присутствии даже самых маленьких. Когда в ходе анализа взрослых было доказано, что виною многих интеллектуальных проблем было утаивание сексуальной информации, рекомендовалось полное сексуальное просвещение в раннем возрасте. Когда было установлено, что истерические симптомы, фригидность, импотенция и т. д. вызваны запретами и последующим подавлением сексуального влечения в детстве, психоаналитическое воспитание включило в свою программу снисходительную и разрешительную установку в отношении проявления инфантильной, прегенитальной сексуальности. Когда новая теория инстинктов придала агрессии статус базового влечения, терпимость была перенесена также на ранние откровенно враждебные реакции ребенка, его желания смерти родителей и своих братьев и сестер. Когда было признано, что тревога играет центральную роль в образовании симптомов, были приложены все усилия, чтобы уменьшить страх ребенка перед родительским авторитетом. Когда было показано, что чувство вины коррелирует с напряжением между внутренними силами, за этим последовал запрет всех воспитательных мер, которые могли продуцировать строгое суперэго. Когда новый структурный взгляд на личность возложил ответственность за сохранение внутреннего равновесия на эго, это вылилось в необходимость взращивания в ребенке сил эго, достаточно мощных, чтобы противостоять давлению влечений. Наконец, в наше время, когда аналитические исследования были перенесены на самые ранние события первого года жизни и высветили их важность, эти специфические идеи преобразуются в новые и в некоторых отношениях революционные приемы ухода за младенцами.

(From Normality and Pathology in Childhood. Vol. 6 of The Writings of Anna Freud; quoted in: Coles, 1992, p. 192—193).

ФРАГМЕНТ ИЗ КНИГИ ФРИЦА ПЕРЛЗА «ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ В ДОСЛОВНОЙ ПЕРЕДАЧЕ»

Я хочу поговорить о нынешнем развитии гуманистической психологии. У нас ушло много времени на то, чтобы развенчать весь этот фрейдовский вздор, и теперь мы вступаем в новую и более опасную фазу. Мы вступаем в фазу «обращающих»: обращайтесь к мгновенному излечению, мгновенной радости, мгновенному чувственному восприятию. Мы вступаем в фазу знахарей и шаманов, которые считают, что если вы совершили некий прорыв, то вы излечились — невзирая ни на какие требования роста, невзирая ни на какой реальный потенциал, врожденные качества каждого из нас. Если это становится причудой, то это не опаснее для психологии, чем лежание на кушетке в течение года, десятилетия, века. По крайней

мере, ущерб, который мы терпели при психоанализе, почти не сказывается на пациенте, за исключением того, что делает последнего все более и более мертвым. Это не столь предосудительно, как наше быстрое, быстрое, быстрое средство...

По-видимому, блокирующей преградой является тревога. Всегда тревога. Разумеется, вы тревожитесь, если вам приходится осваивать новый способ поведения, а психиатры обычно опасаются тревоги. Они не знают, *что* такое тревога. Тревога — это возбуждение, *сила жизни*, которую мы несем в себе и которая застаивается, если мы испытываем неуверенность в отношении той роли, которую должны играть. Если мы не знаем, удостоят ли нас аплодисментами или гнилыми помидорами, мы колеблемся, в результате чего сердце начинает стучать, наше возбуждение не может полностью вылиться в действие, и нас охватывает страх перед залом. Поэтому формула тревоги очень проста: тревога — это разрыв между *сейчас* и *тогда*. Если вы находитесь в «сейчас», вы не можете испытывать тревогу, поскольку возбуждение немедленно выливается в непрерывное спонтанное действие. Если вы находитесь в «сейчас», вы демонстрируете творческие способности и изобретательность. Если ваши чувства наготове, если ваши глаза и уши раскрыты, как у любого маленького ребенка, вы находите решение.

Прорыв к спонтанности, к поддержанию целостности нашей личности — да, да, да... (1969a, p. 1–4).

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Анна Фрейд оказалась наиболее верным последователем своего знаменитого отца. Она разработала методику применения психоанализа при лечении тревожных маленьких детей, обучала ей и пропагандировала ее, а также использовала идеи, почерпнутые ею из практики работы с нормальными детьми, попавшими в трудные ситуации.

• В своей книге *The Ego and the Mechanisms of Defence* Анна Фрейд проливает свет на роль повседневной деятельности, направляемой эго и относящейся к области его ведения. Ее работа принизила значимость роли «оно» и инстинктивных влечений как в теории, так и на практике.

• Чтобы предохранить себя от различного вида тревог, человек прибегает к ряду приемов, используя их в качестве защитных механизмов. Эти приемы обусловлены совокупностью внешних трудностей, генетической предрасположенностью и микроклиматом семьи индивида и его социального окружения.

• Жизнь может быть более легкой и успешной, если человек, использующий защитные механизмы, осознает их и понимает себя. Они становятся невротическими и оказывают пагубное действие, если препятствуют нормальному функционированию индивида и искажают реальность.

• Начиная с 1930-х годов психоаналитики, расширявшие рамки теории и практики Фрейда, стали изучать менее вербальные или осознаваемые конфликты у маленьких детей. Эти самые ранние конфликты играют центральную роль в организации психики и часто ответственны за более тяжелые патологии — пограничные и нарциссические состояния и психозы.

• Классические приемы интерпретации не помогали в распространенной ситуации, когда нормальные люди страдали от чувства опустошенности, нереальности и утраты смысла жизни. Эти эмоции, по-видимому, уходили корнями в ранние конфликты.

• Мелани Клейн расширила рамки изучения бессознательного. Ключевым в ее теории стало понятие инстинкта смерти, который проявляет себя в агрессивных фантазиях и игре детей. Она считала, что в организации психики эта врожденная агрессия имеет такое же, если не более важное, значение, как и сексуальное влечение.

• Согласно Клейн, проявление сознательной любви неразрывно связано с угрызениями совести, вызванными деструктивной ненавистью. Стоит нам осознать, насколько внутренне жестокими мы можем быть по отношению к тем, кого любим, и мы также осознаем, насколько необходимо заботиться об отношениях, которые мы ценим.

• По теории Клейн, агрессия и любовь действуют в качестве организующих сил психики, причем агрессия расщепляет ее, а любовь — снова объединяет. Наш опыт общения с наиболее любимыми и ненавидимыми «объектами» (или значимыми для нас окружающими) определяет наше мировоззрение и мироощущение.

• Психоаналитическая теория Доналда Уинникотта основывалась на предпосылке, что психику нельзя понять, если рассматривать ее как существующую в изоляции. Развитие «я» младенца будет благополучным только в игровой, любящей и, самое главное, отражающей среде, создаваемой вниманием матери (или основного опекуна).

• Уинникотт заметил, что в основе личностной идентичности лежит прежде всего ощущение бытия. При формировании личности ощущение собственного существова-

ния более значимо, чем сексуальные или агрессивные влечения. Он считал, что основа всех последующих функций личности закладывается, когда набирает силу ощущение собственного бытия.

• Психоаналитическая школа я-психологии возникла из наблюдений и практики Хайнца Кохута. Термин «я» охватывает, по Кохуту, индивидуальное ощущение реальности и цели, честолюбие и идеалы.

• Разрабатывая практические методы работы с дефектами я-структуры, Кохут предложил три взгляда на перенос, или три способа видения собственного психоанализа: отражающий перенос, идеализирующий перенос и близнецовый перенос. Во всех трех вмешательство аналогично: глубокое эмпатическое понимание со стороны аналитика.

• Согласно гештальт-терапии, анализ частей не может обеспечить понимания целого, поскольку целое состоит из частей, дополненных их взаимодействием и взаимозависимостью. Для понимания мира переживаний человека необходимо непосредственное описание этого индивида. Этот мир нельзя отделять от личного опыта.

• В гештальт-терапии любой аспект поведения человека можно рассматривать как одно из проявлений целого. Информация собирается исходя из того, что человек делает и как он двигается и говорит, или на основании того, что мыслится и произносится. Понимание опыта через его описание предполагает фокусировку внимания на том, *как*, а не *почему* что-то происходит.

• Сны, с точки зрения гештальта, рассматриваются в качестве сообщений о незавершенных ситуациях, включая то, чего мы избегаем делать, чего мы не замечаем в своей жизни, в них проявляются отрицаемые нами части личности. В этом подходе сон проигрывается, возвращается к жизни, как если бы он происходил сейчас.

• Гештальт-терапия была создана Фрицем и Лаурой Перлз. Она придает особое значение роли «здесь и сейчас», а не прошлых событий, энергии эмоций и использованию более конфронтационного стиля работы.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Вытеснение (Repression). Защитный механизм, который вытесняет из сознания какие-то способные вызвать тревогу идеи, события или восприятия, препятствуя возможному их разрешению.

Достаточно хорошая мать (Good enough mother). На взгляд Винникотта, обязанность матери создать среду, в которой ребенок сможет выработать с течением времени истинное и аутентичное ощущение себя. Эта обязанность может быть выполнена достаточно хорошей, но не совершенной матерью, которая способна удовлетворять потребности ребенка большую часть времени.

Защитные механизмы (Defense mechanisms). В модели Фрейда – приемы, с помощью которых эго пытается защитить целостную личность от угрозы. Вытеснение, отрицание, рационализация, реактивное образование, проекция, изоляция, регрессия – все эти процессы блокируют непосредственное выражение инстинктивных потребностей. Сублимация дает этому выражению иное направление.

Идеализация (Idealization). По Кохуту, второй нормальный нарциссический процесс, при котором ребенок проецирует на своего родителя или другого любимого человека качества собственного «я» – доброту, значимость, всесилие, совершенство, чувство реальности.

Изоляция (Isolation). Защитный механизм отделения или отрыва вызывающих тревогу элементов ситуации от остальной части психики. С событием остается связанной в лучшем случае незначительная часть эмоциональных реакций.

Интроекция (Introjection). В гештальт-терапии – защитный механизм, при котором люди инкорпорируют установки, нормы, способы мышления и действия, не являющиеся их собственными, не ассимилируя и не усваивая их в достаточной степени, чтобы сделать своими.

Конфлуэнция (Confluence). Невротический механизм, при котором люди не ощущают границ между собой и своим окружением. Такая реакция, согласно гештальт-терапии, препятствует адекватному восприятию *другого человека* как другого.

Ложное «я» (False self). Согласно Винникотту, реакция, возникающая, когда ребенок чувствует свое бессилие и приспосабливается к потребностям матери, с тем чтобы получить желаемое. Ложное «я» может также проявляться в последующей жизни, когда индивид оценивает все свои желания и действия по реакции других людей.

Мудрость организма (Wisdom of the organism). На взгляд Фрица Перлза, разно-

видность интуиции, основывающаяся прежде всего на эмоциях, а не на интеллекте, и на природных способностях, а не на концептуальных системах. Он также предположил, что в нашем обществе интеллекту придается слишком большое значение в ущерб подлинному эмоциональному осознанию.

Отражение (Mirroring). По Кохуту, нормальный нарциссический процесс, при котором младенец смотрит на свою мать (или основного опекуна) и видит себя отраженным в ее радостном взгляде. Наблюдая отражение собственных положительных качеств, ребенок чувствует всю свою самоценность. Этот процесс приводит со временем к реалистичным устремлениям, подкрепленным интернализованной похвалой матери.

Отрицание (Denial). Защитный механизм, заключающийся в нежелании признавать событие, которое тревожит эго.

Переходные объекты (Transitional objects), или **переходные феномены** (transitional phenomena). По Уинникотту, объекты, которые играют особую роль, насыщаемые силой, исходящей от ребенка. В то же время они являются реальными объектами, принадлежащими реальному миру.

Проекция (Projection). С точки зрения гештальта — отказ от собственных импульсов, желаний и поступков. Проекция также проявляется в виде тенденции возлагать на других ответственность за то, что исходит из самого человека. Она играет решающую роль в формировании и понимании сновидений.

Проекция (Projection). Защитный механизм, при котором индивид приписывает другому человеку, животному или объекту качества, чувства или намерения, присущие ему самому. Затем проекцию начинают воспринимать так, как если бы она была некоей внешней силой.

Рационализация (Rationalization). Защитный механизм, при котором индивид находит допустимые причины для недопустимых мыслей и действий. Этот механизм маскирует мотивы, делая наши поступки морально оправданными и тем самым подчиняясь давлению, исходящему от суперэго.

Реактивное образование (Reactive formation). Защитный механизм, который заменяет наши поступки или чувства диаметрально противоположными. Результатом становится явно выраженная и обычно неосознаваемая инверсия желаний.

Регрессия (Regression). Защитный механизм, который проявляется в виде возврата к более раннему уровню развития, то есть к более примитивному или ребячливому способу самовыражения.

Ретрофлексия (Retroflexion). В теории гештальта — невротический процесс, при котором люди становятся одновременно и субъектом, и объектом своих поступков. Расщепляя себя, они являются «мишенью» собственных действий.

Слои невроза (Layers of neurosis). Пятислойная структура невроза. Согласно описанию Фрица Перлза, рост личности происходит при прохождении через эти слои. Первый из них — слой клише, или слой символьного существования. Следующий — ролевой, или игровой, слой. Затем идет тупиковый слой, иначе называемый слоем антисуществования или фобий. Четвертый — слой смерти, или имплозии. Последний слой — слой эксплозии.

Сублимация (Sublimation). Защитный механизм в модели Фрейда. Он отличается от других фрейдистских механизмов защиты тем, что при нем напряжение действительно может быть снято и устранено путем направления его по другим каналам. Интеллектуальные, художественные или культурные наклонности могут получить энергию, которая направлялась ранее на сексуальные или агрессивные цели.

Я-объекты (Selfobjects). В теории Кохута — отражающие и идеализируемые люди, которых ребенок считает продолжением самого себя. Со временем две эти функции интернализуются и образуют базис двухполюсного «я».

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Greenberg, J., & Mitchell, S. (1983). *Object relations theory and clinical psychoanalytic theory.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Ясное изложение различных точек зрения, которых придерживаются наиболее авторитетные современные теоретики психоанализа. Прекрасные вступительные главы, посвященные первоначально данному Фрейдом описанию природы психоаналитических отношений.

Kohut, H. (1977). *The restoration of the self.* New York: International Universities Press.

Хотя книга тяжело читается, она является лучшим введением в теорию (автора).

Peltzman, B. (1990). *Anna Freud: A guide to research.* New York: Garland.

Аннотированный сопроводительный том к собранию сочинений Анны Фрейд. Даются описания наиболее интересных и важных ее работ.

Perls, F. S. (1947). *Ego, hunger and aggression.* New York: Random House.

Наиболее интеллектуально ориентированная работа Перлза, в которой подробно излагается теория гештальт-терапии и история ее развития из идей психоанализа и гештальт-психологии. Работа также включает несколько глав, написанных Лаурой Перлз.

Perls, F. S. (1969a). *Gestalt therapy verbatim.* Lafayette, CA: The Real People Press.

Прекрасное изложение основ гештальт-терапии, включая стенографические записи терапевтических сеансов.

Perls, F. S. (1969b). *In and out of the garbage pail.* Lafayette, CA: The Real People Press.

Автобиография Перлза, изобилующая анекдотическими историями из его жизни, написанная неформальным юмористическим стилем, описывает истоки и историю развития гештальт-терапии.

Perls, F. S. (1973). *The Gestalt approach: Eyewitness to therapy.* Ben Lomond, CA: Science and Behavior Books; New York: Bantam, 1976.

Последние рукописи Перлза, опубликованные в одном томе посмертно. Работа «Гештальт-подход» предлагает читателю прекрасное доступное теоретическое описание гештальт-терапии, в то время как работа «Свидетель терапии» включает стенографические записи серии снятых на кинопленку сеансов терапии, которые Перлз планировал использовать в качестве учебного материала.

Pine, F. (1990). *Drive, ego, object, and self: A synthesis for clinical work.* New York: Basic Books.

В одном томе, написанном живым повествовательным стилем, сведены описания различных подходов, используемых в клинической практике, сопровождаемые серией примеров.

Segal, H. (1973). *Introduction to the work of Melanie Klein.* London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis.

Ясное, легко читаемое и сжатое изложение теории Мелани Клейн. Автору удалось изложить трудные для понимания концепции Клейн в доступной форме.

St. Clair, M. (1986). *Object relations and self psychology: An introduction.* Monterey, CA: Brooks/Cole.

Обзор теорий наиболее авторитетных специалистов в области теории объектных отношений и психологии «я», не требующий от читателя предварительной подготовки и написанный сжатым и ясным языком.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality.* New York: Penguin.

Эта небольшая легко читаемая книга содержит наиболее важные идеи автора, включая концепции истинного и ложного «я», транзиционных объектов и достаточно хорошей матери.

ВЕБ-САЙТЫ

Анна Фрейд

http://annafreudcentre.org/goto.htm

Начните с этого сайта, в нем вы найдете ссылки на множество других.

http://www.psychematters.com/bibliographies/annafreud.htm

Полный список рукописей Анны Фрейд. Множество ссылок на другие посвященные ее творчеству сайты.

Мелани Клейн

http://www.psychematters.com/bibliographies/klein.htm

Полная библиография работ Мелани Клейн, а также книг и ссылок на сайты, посвященные ее творчеству.

Доналд Уинникотт

http://home.sol.no/~vals/winni.html

Краткое введение и несколько ссылок. Переходите прямо на ссылку «selected web site and e-groups» (избранные веб-сайты и интернет-группы), где вы найдете обсуждение всех аспектов работы Уинникотта, доступных в Интернете. Также имеется ссылка на хороший глоссарий.

http://www.psychematters.com/bibliographies/winnicott.htm

Полная библиография работ Уинникотта, а также книг и ссылок на сайты, посвященных его творчеству.

Хейнц Кохут

http://www.sfn.ca/~psimpson/selfpsychology.htm

Прекрасный сайт, если вы хотите найти посвященные Кохуту материалы в легко доступной форме. Сайт имеет заголовок «Кохут для начинающих».

http://www.psychematters.com/bibliographies/kohut.htm

Списки всех работ, опубликованных на английском языке, а также ссылки на другие сайты.

http://www.selfpsychology.org/

На сайте вы найдете теоретические статьи, информацию и обмен мнениями, посвященные психоаналитической психологии «я» Хейнца Кохута и современным разработкам на основе его теории.

http://www.findingstone.com/professionals/monographs/kohutandjung.htm

Серьезная академическая статья, сравнивающая идеи Юнга и Кохута. Если вы захотите сопоставить или противопоставить теории этих авторов, сначала просмотрите данный сайт.

Гештальт-терапия Фрица и Лауры Перлз

http://www.gestalt.org/fritz.htm

Хронология жизни Фредерика (Фрица) Перлза. Рукописи, помещенные на этом сайте, Перлз писал как введение к своей книге «Эго, голод и агрессия», готовившейся к публикации издательством Random House в 1969 году.

В окончательный вариант издания вошли только хронологические материалы. Здесь же вы найдете точное воспроизведение рукописей Перлза.

http://www.gestalt.org/index.htm

Веб-страница, посвященная гештальт-терапии, спонсируемая журналом Gestalt Journal и Международной ассоциацией гештальт-терапии.

С этого сайта хорошо начать, если вы хотите проследить, как трансформировались первоначальные идеи Перлза при их воплощении на практике.

http://www.g-g.org/gestalt-global/

Сайт содержит ссылки на программы предлагаемых тренингов по гештальт-терапии, а также примеры практических приложений гештальт-терапии.

http://www.gestalt.org/Stephen.htm

Крайне необычный сайт, содержащий воспоминания о Фрице и Лауре Перлз их сына.

БИБЛИОГРАФИЯ

Becker, E. (1982). Growing up rugged: Fritz Peris and Gestalt therapy. ReVISION, 5(2), 6-14.

Burlingham, M. (1989). The last Tiffany: A biography of Dorothy Tiffany Burlingham. New York: Atheneum.

Cadwallader, E. (1984). Values in Fritz Perls's Gestalt therapy:

On the dangers of half-truths. Counseling and Values, 25(4), 192-201.

Coles, R. (1992). Anna Freud: The dream of psychoanalysis. Reading, MA: Addison-Wesley (Mentor Books).

Enright, J. (1977). Thou art that: Projection and play. In J. Stevens (Ed.), Gestalt is. New York: Bantam, 152-159.

Enright, J. (1980). Enlightening Gestalt: Waking up from the nightmare. Mill Valley, CA: Pro Telos.

Fenichel, O. (1945). The psychoanalytic theory of neurosis. New York: Norton.

Freud, A. (1946). The ego and the mechanisms of defense. New York: International Universities Press. (Originally published, 1936.)

Freud, A. (1964-1981). The writings of Anna Freud. New York: International Universities Press. (8 vols.)

Freud, S. The psychopathology of everyday life. In J. Strachey (Ed. and Trans.), The standard edition of the complete psychological works ofSigmund Freud (Vol. 6). London: Hogarth Press, 1953-1966. (Originally published, 1901.)

Freud, S. Three essays on the theory of sexuality. In Standard edition (Vol. 7). (Originally published, 1905.)

Freud, S. «Civilized» sexual morality and modern nervous illness. In Standard edition (Vol. 9). (Originally published, 1908.)

Freud, S. Repression. In Standard edition (Vol. 14). (Originally puhlished, 1915.)

Freud, S. Inhibitions, symptoms, and anxiety. In Standard eilition (Vol. 14). (Originally published, 1926.)

Gaines, J. (1979). Fritz Peris: Here and now. Millbrae, CA: Celestial Arts.

Goldman, D. (1993). In search of the real: The origins and originality of D. W. Winnicott. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Gordon, D. (1987). Gestalt therapy: The historical influences of Fredericks. Peris. Gestalt Journal, 9(10), 28-39.

Greenberg, J., & Mitchell, S. (1983). Object relations theory lind clinical psychoanalytic theory. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Grosskurth, P. (1986). Melanie Klein. London: Hodder and Stroughton.

Grotstein, J. (1999). Melaine Klein and Heinz Kohut: An odd couple or secretly connected? In Pluralism in self psychology:

Progress in self psychology, Volume 15. Hillsdale, New Jersey: The Analaytic Press, 123-146.

Hall, C. S. (1954). A primer of Freudian psychology. New York: New American Library.

Humphrey, K. (1986). Laura Peris: A biographical sketch. Gestalt Journal, (1), 5-11

Johnson, W., & Smith, E. (1997). Gestalt emptychair dialogue versus systematic desensitization in the treatment of a phobia. Gestalt Review, 1(2), 150-162.

Jones, E. (1953, 1955, 1957). The life and work of Sigmund Freud (3 vols.). New York: Basic Books.

Jurjevich, R. (1978). Emotionality and irrationality in psychotherapeutic fads. Psychotherapy Theory, Research, and Practice, 15(2), 168-179.

Keillor, G. (1995, April 19). A prairie home companion. National Public Radio.

Klein, M. (1975). The writings of Melanie Klein, 4 vols. Vol. I: Low, guilt and reparation and other works 1921-1945. Vol. II: The fsychoanalysis of children. Vol. Ill: Envy andgratitude and other works 1946-1963. Vol. IV: Narrative ofa child analysis. The conduct of the psycho-analysis of children as seen in the treatment of a ten-year-old boy. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis.

Kohut, H. (1959). Introspection, empathy and psychoanalysis: An examination of the relationship between modes of observation and theory. Journal of the American Psychoanalytic Association, 7, 459-483.

Kohut, (1971). The analysis of the self. New York: International Universities Press.

Kohut, (1977). The restoration of the self. New York: International Universities Press.

Kohut, (1982). Introspection, empathy, and the semicircle of mental health. International Journal of Psychoanalysis, 63, 395-407.

Kohut, (1984). How does analysis cure! Chicago: University of Chicago Press.

Kriegman, D. (1990). Compassion and altruism in psychoanalytic theory: An evolutionary analysis of self psychology. Journal of the American Academy ofPsychoanalysis, 18(2), 342-367.

Malcolm, J. (1980, November 24 & December 1). The impossible profession. The New Torker.

Masserman, J. H. (1961). Principles of dynamic psychiatry (2d ed.). Philadelphia: Saunders.

Morris, K., & Ellis, A. (1975). The Peris' perversion. Personnel and Guidance Journal, 54(2), 90-93.

Pauchant, T., & Dumas, C. (1991). Abraham Maslow and Heinz Kohut. Journal of Humanistic Psychology, 31(2), 49-71.

Perls, F. S. (1969a). Ego, hunger and aggression. New York: Random House. (Originally published, 1947.)

Perls, F. S. (1969b). Gestalt therapy verbatim. Lafayette, CA: The Real People Press.

Perls, F. S. (1969c). In and out of the garbage pail. Lafayette, CA: The Real People Press.

Perls, F. S. (1973). The Gestalt approach: Eyewitness to therapy. Ben Lomond, CA: Science and Behavior Books; New York: Bantam, 1976.

Perls, F. S. (1977). Resolution. In J. Stevens (Ed.), Gestalt is. New York: Bantam, 70-75.

Perls, F. S. (1978). Psychiatry in a new key. Gestalt Journal, 7(1), 32-53.

Perls, F. S. (1979). Planned psychotherapy. Gestalt Journal, 2(2), 5-23.

Perls, F. S. (1989). Theory and technique of personality integration. TACD Journal, 77(1), 35–52.

Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). Gestalt therapy. New York: Dell.

Perls, L. (1986). Opening address: 8th annual conference on the theory and practice of Gestalt therapy-May 17, 1985. Gestalt Journal, 9(1), 12–15.

Perls, F. S. (1992). Concepts and misconceptions of Gestalt therapy. Journal of Humanistic Psychology, 32(3), 50–56. (Originally published in Voices, 14[3]).

Rogers, C. (1986). Rogers, Kohut, and Erikson. Person-Centered Review, 1, 125–140.

Rosenfeld, E. (1978). An oral history of Gestalt therapy. Part I: A conversation with Laura Peris. Gestalt Journal, 7(1), 8–31.

Sandier, J., with Anna Freud. (1985). The analysis of defenses: The ego and the mechanisms of defence revisited. New York: International Universities Press.

Sears, R. T. (1936). Experimental studies of projection. I: Attributions of traits. Journal of Social Psychology, 7, 151–163.

Segal, H. (1973). Introduction to the work of Melanie Klein. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis.

Serlin, I. (1992). Tribute to Laura Peris. Journal of Humanistic Psychology, 32(3), 57–66.

Shah, I. (1972). The magic monastery. New York: Dutton.

Shepard, M. (1975). Fritz: An intimate portrait of Fritz Perls and Gestalt therapy. New York: Dutton-Saturday Review Press.

Smith, E. (1975). The role of early Reichian theory in the development of Gestalt therapy. Psychotherapy Theory, Research, and Practice, 12(3), 268–272.

Stevens, J., & Stevens, B. (1977). Introduction. In J. Stevens (Ed.), Gestalt is. New York: Bantam, VII–XI.

Stoehr, T. (1994). Here now next: Paul Goodman and the origins of Gestalt therapy. San Francisco: Jossey-Bass.

Tobin, S. (1990). Self psychology as a bridge between existential-humanistic psychology and psychoanalysis. Journal of Humanistic Psychology, 30(1), 14–63.

Tobin, S. (1991). A comparison of psychoanalytic self psychology and Carl Rogers person-centered therapy. Journal of Humanistic Psychology, 31(1), 9–33.

Wheeler, G. (1991). Gestalt reconsidered: A new approach to contact and resistance. New York: Gardner Press.

Wheeler, G. (1993). Translator's introduction. In B. Heimannsberg & C. Schmidt (Eds.), The collective silence: German identity and the legacy of shame. San Francisco: Jossey-Bass, XV–XXVIII.

Wheeler, G., & Backman, S. (1994). On intimate ground: A Gestalt approach to working with couples. San Francisco: Jossey-Bass.

Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. In The maturcitional process and the facilitating environment. London: Hogarth Press, 1975.

Winnicott, D. W. (1989). Psychoanalytic explorations. C. Winnicott, R. Shepherd, & M. Davis (Eds.). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Young-Bruehl, E. (1988). Anna Freud. New York: Summit.



ГЛАВА 4

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ И АНАЛИТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Карл Густав Юнг — один из самых значительных, самых сложных и самых спорных теоретиков психологии. Юнгианская психология фокусируется на установлении и формировании связей между процессами сознания и бессознательного. Диалог между сознательными и бессознательными аспектами психики обогащает личность, и Юнг верил, что без этого диалога процессы бессознательного могут ослабить личность и подвергнуть ее опасности.

В этой главе мы уделим серьезное внимание основным понятиям юнгианской психологии и рассмотрим некоторые краткие ссылки на ее философские обоснования. Мы будем использовать такие понятия, как индивидуация, архетип, природа символического, структура психики по Юнгу, которая включает эго, тень, аниму/анимус и самость.

> Все в бессознательном стремится к внешним проявлениям, и личность также имеет сильное желание развиваться с учетом своего бессознательного и приобретать свой собственный опыт целостности (Jung, 1961, p. 3).

Одно из основных понятий у Юнга — индивидуация. Этим термином он обозначал процесс личностного развития, что подразумевает установление связей между эго и самостью. Эго является центром сознания; самость — ядром психики вообще, включая и сознание, и бессознательное. Согласно Юнгу, сознание и бессознательное постоянно взаимодействуют. Они существуют не отдельно друг от друга, а являются как двумя звеньями единой системы. Индивидуация есть процесс развития целостности путем интеграции разнообразных частей психики.

Юнгианский анализ человеческой природы включает исследования религий Востока и Запада, алхимии, парапсихологии и мифологии. Первоначально влияние Юнга на философов, фольклористов и писателей было заметнее, чем влияние на психологов или психиатров. Однако сегодня возрастание интереса ко всему, что относится к человеческому сознанию и человеческим возможностям, обусловило и возрождение интереса к идеям Юнга.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Любая теория лучше всего понимается в контексте мировоззрения теоретика. Теория Юнга — не исключение. Так, подходящим началом для нашего изучения Юнга является рассмотрение личностных, исторических и культурных влияний, которые его коснулись.

Карл Густав Юнг родился в Швейцарии 26 июля 1875 года. До 9 лет, т. е. до рождения его сестры, Юнг приобрел опыт детства отчасти изолированного, которое он заполнял уединенной игрой и богатым внутренним миром: «Я не хотел, чтобы меня беспокоили (во время игры). Я был глубоко поглощен игрой и терпеть не мог, когда на меня смотрели» (1961, p. 18). Его отец был пастором Швейцарской реформаторской церкви и знатоком азиатских языков. Уже в детстве Юнг живо интересовался религиозными и духовными проблемами. В своей автобиографии «Воспоминания, сновидения, размышления» (1961) Юнг рассказывает о двух ярких опытах, оказавших сильное влияние на его отношение к религии. В возрасте между тремя и четырьмя годами он увидел во сне ужасающий фаллический образ, стоящий на троне в подземелье. Сон преследовал Юнга спустя годы. Через несколько лет он понял, что образ был ритуальным фаллосом; он представлял собой скрытого, «подземного Бога», еще более страшного, еще более реального и еще более значительного для Юнга, чем традиционные церковные образы Иисуса. Второй опыт случился, когда Юнгу было 11 лет. Он пришел из школы в полдень и увидел солнце, сверкающее на крыше Базельской церкви. Он размышлял о красоте мира, великолепии церкви и могуществе Бога, сидящего на небе на золотом троне. И вот внезапно Юнгу пришла на ум мысль настолько кощунственная, что он пришел в ужас. Он отчаянно боролся несколько дней, чтобы подавить запретную мысль. Наконец Юнг сдался: он видел красивый кафедральный собор, и Бог восседал на своем троне над миром, и из-под трона валились экскременты и падали на крышу собора, заваливая ее и разрушая стены.

Размышляя об этом опыте, Юнг писал:

> Очень многие вещи раньше не были мне понятны. В Его испытании человеческого мужества Бог отказывается придерживаться традиции, и, несмотря ни на что, он священен... Нужно быть целиком преданным Богу: никаких вопросов, лишь только выполнение Его воли... В противном случае все есть безрассудство и бессмысленность (1961, p. 38—40).

> Никто не мог лишить меня уверенности, и мне доставляло радость делать то, что хотел Бог, а не то, что хотел я... Часто у меня возникало чувство, что

во всех решающих вопросах я был не более значимым, чем другие люди, но был один с Богом (Jung, 1961, p. 48).

Сегодня нам трудно уяснить ужасающую власть видения Юнга. При традиционной набожности и недостатке психологических знаний в обществе в 1887 году такие мысли были не то что непроизносимыми — они были невероятными. Тем не менее, следуя за своим видением, Юнг вместо ожидаемой вины чувствовал странное облегчение и ощущение передышки. Он интерпретировал это как видение знака, данного Богом. На то была воля Бога, чтобы Юнг шел против традиций церкви. С того времени Юнг чувствовал, что совсем отмежевался от традиционной набожности своего отца и его родственников. Он видел, как большинство людей отсекают себя от непосредственного религиозного опыта, следуя предписаниям традиционной церкви вместо того, чтобы всерьез прикоснуться к духу Бога как к живой реальности.

Отчасти вследствие своих внутренних опытов Юнг чувствовал себя изолированным от остальных людей; иногда он ощущал почти нестерпимое одиночество. Школа надоела ему; тем не менее он страстно читал, испытывая «абсолютное желание... читать каждый кусочек печатного материала, попадавший мне в руки» (1961, p. 30).

В конечном итоге большинство наших трудностей происходит от потери контакта с нашими инстинктами, со старой незабытой мудростью, накопленной в нас (Jung in: McGuire & Hull, 1977, p. 89)

Юнг с детства осознавал, что в нем совмещаются две личности. Одной из них был сын приходского священника — хрупкий и неуверенный. Другой был мудрым стариком, «скептическим, недоверчивым, отдаленным от мира людей, но связанным с природой, землей, солнцем, луной, погодой, всеми живущими созданиями, и при всем при этом стремившимся к ночи, сновидениям и к какому бы то ни было „Богу“, который работал прямо в нем» (Jung, 1961, p. 44–45). Сын приходского священника жил обыкновенной повседневной жизнью ребенка, растущего в определенное время в определенном месте. Мудрый старик жил во вневременном и внеграничном мире мудрости, смысла и исторического континуума. Взаимодействие этих двух личностей, говорил Юнг, происходит в каждом человеке, только большинство людей не знают о второй фигуре. Эта фигура имела основное значение в его жизни. Во многих отношениях теория личности Юнга, особенно его понятия индивидуации и самости, происходит от его рано появившегося знания об этой внутренней мудрости.

Когда пришло время поступать в университет, Юнг решил изучать медицину — компромисс между его интересом к науке и гуманитарным дисциплинам. Он увлекся психиатрией как изучением «болезней личности», хотя в те дни психиатрия была относительно неразвитой и непримечательной. Он представлял себе, что психиатрия, в частности, включает в себя и научные, и гуманистические перспективы. Юнг также развивал интерес к психическим феноменам и начал исследование сообщений, полученных от своего кузена, местного медиума. Это исследование стало основой его диссертации «О психологии и патологии так называемых оккультных явлений».

В 1900 году Юнга приняли в интернатуру Бюргхольского медицинского госпиталя в Цюрихе — одного из наиболее прогрессивных психиатрических центров Европы. Цюрих стал его постоянным домом.

Четыре года спустя Юнг возглавил экспериментальную лабораторию в психиатрической клинике и разработал словесный ассоциативный тест в целях психиатрической диагностики. В этом тесте испытуемого просили ответить на стандартный список стимульных слов; любое необычное промедление между стимулом и ответом берется в качестве индикатора эмоционального стресса и связывается со стимульным словом. Юнг также стал мастером интерпретации психологических смыслов, стоящих за различными ассоциациями, продуцируемыми испытуемыми. В 1905 году, в возрасте 30 лет, он начал читать лекции по психиатрии в Цюрихском университете и занял должность главного врача в психиатрической клинике. В это время Юнг уже открыл для себя произведения человека, который станет его учителем и наставником, — Зигмунда Фрейда.

Фрейд был первым по-настоящему важным человеком, которого я встретил (Jung, 1961, p. 149).

Несмотря на сильный критицизм, направленный на Фрейда в научных и академических кругах, Юнг был убежден в ценности его работы. Он послал Фрейду копии своих статей и своей первой книги «The Psychology of Dementia Praecox» (1907). Фрейд ответил, пригласив его в Вену. В первую встречу эти двое проговорили практически без перерыва около 13 часов. После этого

они еженедельно переписывались, и Фрейд считал Юнга своим научным преемником.

Несмотря на тесную дружбу, ученые имели фундаментальные разногласия. Юнг никогда не был способен принять настойчивое требование Фрейда, что случаи подавления всегда являются сексуальной травмой. Фрейд, со своей стороны, был обеспокоен интересом Юнга к мифологическим, спиритическим и оккультным феноменам. Между ними произошел философский и личный разрыв, когда Юнг опубликовал «Символы трансформации» (1912), где оспаривались некоторые из основных идей Фрейда. Например, Юнг считал либидо генерализованной психической энергией, тогда как Фрейд был тверд в убеждении, что либидо — энергия сексуальная.

В своем предисловии к книге Юнг писал: «То, что обрушилось на меня, подобно обвалу, который невозможно остановить... Это было взрывом всех тех психических содержаний, которые не могли найти ни комнаты, ни жизненного пространства в давящей атмосфере фрейдовской психологии и ее ограниченного кругозора» (1912, р. XXIII). Для Юнга было непросто потерять своего друга и наставника. «В течение двух месяцев я был не способен прикоснуться к перу, так я был измучен этим конфликтом» (1961, р. 167). Разрыв с Фрейдом был болезненным, травматичным для Юнга, но он решил преодолеть чувство вины.

Сны выводят на свет материал, который не может быть порожден жизнью взрослого сновидца или его детским опытом. Мы склонны считать его частью архаического наследия, которое ребенок приносит с собой в мир прежде любого своего собственного опыта и прежде, чем на него повлияет опыт его предков. Мы находим дубликат этого филогенетического материала в самых ранних человеческих легендах и в ныне живущих обычаях (Freud, 1964, р. 177).

Для Юнга разрыв с Фрейдом ускорил сильную конфронтацию с бессознательным. Чтобы вместить в себя эти яркие опыты и вырасти благодаря им, Юнг начал записывать их в свои личные дневники с целью самоанализа.

Юнг постепенно развивал свои собственные теории бессознательных процессов и анализа сновидений. Он пришел к выводу, что методы, при помощи которых он анализирует символы сновидений пациентов, могут быть также приложимы к анализу и других форм символизма, то есть он подобрал ключ к интерпретации мифов, народных сказок, религиозных символов и искусства.

Интерес к фундаментальным психологическим процессам привел Юнга к изучению старых западных традиций алхимии и гностицизма (эллинистическая религия и философская традиция) и к исследованию неевропейских культур.

Он также серьезно изучал индийскую, китайскую и тибетскую мысль. Юнг совершил два путешествия в Африку, побывал в Индии, приезжал в Нью-Мехико, чтобы посетить индейцев пуэбло.

В 1949 году, в возрасте 69 лет, Юнг чуть не умер от нескольких сердечных приступов. В больнице у него был опыт яркого видения, в котором ему казалось, что он парит высоко в космосе, 1000 миль над землей, под ногами у него Цейлон, под головой Индия и слева — Аравийская пустыня. Затем Юнг вошел в черную каменную глыбу, которая тоже парила в космосе. Направившись к входу, Юнг почувствовал что-то слева от себя. Все, что осталось от его земного существования, было его опытом, историей его жизни. Он видел свою жизнь как часть огромной исторической матрицы, в существовании которой он прежде не отдавал себе отчета. Прежде чем он смог войти в храм, Юнгу преградил путь доктор, который сказал ему, что он не имеет права покинуть землю сейчас. И тут видение прекратилось.

Несколькими неделями позже Юнг постепенно оправился от болезни, он был слаб и целыми днями чувствовал себя очень подавленным, но каждую ночь около полуночи ощущал прилив бодрости, смешанный с чувством восторга. Он ощущал себя парящим в блаженном мире. Его ночное видение длилось около часа, а затем он снова проваливался в сон.

По выздоровлении у Юнга начался очень продуктивный период, в течение которого он написал наиболее важные работы. Его видения дали ему мужество сформулировать некоторые из своих наиболее оригинальных идей. Эти опыты также сместили его личную точку зрения в сторону более глубокого принятия своего собственного предназначения.

Я мог формулировать это как принятие вещей такими, какие они есть: безоговорочное «да» тому, что есть, без субъективного протеста — принятие условий существования, как я их вижу и понимаю, принятие моей собственной природы; как я счастлив, что живу... Таким образом, мы выковываем эго

4 Зак. 1153

и не прекращаем работу, когда происходят непостижимые вещи; эго, которое выдерживает правду и способно к воспроизведению мира и судьбы (1961, р. 297).

За несколько дней до смерти Юнг видел сон. Он видел огромный круглый камень на возвышении, совершенно бесплодном, и на нем были выгравированы слова: «И это будет для тебя знаком Целостности и Единства». Затем он увидел множество сосудов... и четырехугольник деревьев, корни которых тянулись вокруг земли и огибали его, и среди корней блестели золотые нити (von Franz, 1975, р. 287).

Юнг умер 6 июня 1961 года в возрасте 86 лет. В течение всей его жизни, клинической практики, исследований работа Юнга оказывала неоспоримое влияние на психологию, антропологию, историю и религиозные труды.

ИДЕЙНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

Юнг относился к тем ученым, которые постоянно стремятся расширить круг своих знаний. Он изучал вопросы современной науки и философии, читал греческих и латинских классиков, памятники восточной мысли, погружался в такие необычные для западного человека отрасли знаний, как алхимия и гностицизм. Самое заметное влияние в начале творческого пути оказал на него Фрейд.

ФРЕЙД

Хотя до встречи с Фрейдом Юнг уже был практикующим психиатром, теории Фрейда оказали на него сильнейшее влияние. «Толкование сновидений» Фрейда (1900) вдохновило Юнга опробовать свой собственный подход к сновидению и анализу символов. Предложенные Фрейдом теории бессознательных процессов помогли Юнгу сформировать новые представления о возможностях систематического анализа динамики психических функций — Юнг не доверял поверхностным схемам классификации, принятым в психиатрии того времени.

Признавая бесспорные достижения Фрейда в сфере психопатологии, Юнг, однако, склонялся к мнению, что его собственные теоретические работы в большей степени должны быть нацелены на вопросы, касающиеся индивидуации и позитивного роста личности. Юнг писал:

Величайшее достижение Фрейда, вероятно, состоит в его внимательности к страдающим неврозами пациентам и в проникновении в их своеобразную индивидуальную психологию. Он имел мужество дать этому фактическое подтверждение и на этом пути был способен проникать в истинную психологию своих пациентов... Благодаря определению сновидений как важнейшего источника информации, связанного с бессознательными процессами, Фрейд вернул человечеству орудие, казавшееся безвозвратно утерянным (1961, р. 168–169).

Юнгом была сформулирована теория личного и коллективного бессознательного. Личное бессознательное состоит из забытых воспоминаний, подавленного опыта и сублимированных восприятий. Такая концепция сродни фрейдовскому понятию бессознательного.

Содержание коллективного бессознательного, известного также как безличное, или трансперсональное, бессознательное, универсально и не имеет корней в нашем личном опыте. Эта концепция является, вероятно, величайшим отступлением Юнга от Фрейда и его наиболее значительным вкладом в психологию (см. «Ключевые понятия» в этой главе).

Бессознательное нельзя считать пустым мешком, в котором содержится отказ от сознательного... Это — другая половина живой души (Jung, 1963, р. 143).

ГЕТЕ И НИЦШЕ

Разочарованный ортодоксальной направленностью книг по теологии, которые читал его отец, Юнг очень рано начал искать путь, который помог бы понять Бога и Его Творение. Мать предложила ему почитать «Фауста» Гёте. Трудно переоценить влияние этого произведения на понимание Юнгом человеческой психики и власти зла, связи личностного роста и самопонимания. Жадный до знаний студент, Юнг скоро стал весьма начитанным в области философии и литературы.

Ницше также оказал глубокое влияние на Юнга, который чувствовал, что работы Ницше полны удивительного психологизма, даже несмотря на то, что ницшеанское очарование властью слегка затмевало образ свободного, зрелого человека. Для Юнга Ницше и Гёте стали представителями двух величайших тем в западной культуре — темы власти и темы любви. Тем не менее он чувствовал, что философы так глубоко погрузились в свои темы, что практически поглощены ими.

> Когда люди говорят, что я благоразумный человек или мудрец, я не могу принять этого. Однажды какой-то прохожий зачерпнул полную шляпу воды из реки. Чему это равносильно? Я не эта река. Я на реке, но я ничего не делаю (Jung. 1961, p. 355).

АЛХИМИЯ И ГНОСТИЦИЗМ

Исследуя западноевропейские традиции, связанные с развитием сознания, Юнг в первую очередь интересовался символами и понятиями, используемыми для описания этого процесса. Особо ценными стали для него идеи гностицизма – философского учения, появившегося во времена раннего христианства (см. Segal, Singer & Strein, 1995). Кроме того, Юнг фактически открыл для современной культуры западную литературу по алхимии, долгое время отвергавшуюся как мистический, донаучный нонсенс. Он интерпретировал тексты алхимических трактатов как наставления о внутреннем изменении и очищении личности, замаскированные в химические и магические метафоры: «Только познакомившись с алхимией, я понял, что бессознательное – это процесс и что психика трансформирована и развита благодаря родству эго и содержания бессознательного» (Jung, 1936 b, p. 482). Юнг интерпретировал трансформацию основных металлов в золото как метафору перерождения личности и сознания в процессе индивидуации.

ВОСТОЧНАЯ МЫСЛЬ

Занимаясь исследованиями западного мифа и символизма, Юнг развивал собственные оригинальные теории, связанные с индивидуацией или личностной интеграцией. И лишь потом, познакомившись с восточными традициями (а они произвели на него глубочайшее впечатление), Юнг впервые нашел подтверждение многих своих идей.

Оказалось, что восточные описания духовного роста, внутреннего психического развития во многом соответствуют процессу индивидуации, который Юнг наблюдал у своих западных пациентов. В частности, Юнг заинтересовался мандалой как образом самости и процесса индивидуации. («Мандала» на санскрите означает круг, то есть круглую конструкцию, или диаграмму, используемую в медитации и других духовных практиках.) Юнг обнаружил, что его пациенты спонтанно продуцируют изображения мандалы, хотя им и неизвестны восточное искусство и философия. Мандалы чаще появляются в рисунках пациентов, сделавших значительный прогресс в своей собственной индивидуации. Центр рисунка располагается возле самости, которая появляется, чтобы заменить ограниченное эго как центр личности, а круглая диаграмма как целое представляет баланс и порядок, развивающийся в душе как продолжение индивидуационного процесса.

> К целостности ведет множество окольных путей, но и самый короткий изобилует неверными поворотами (Jung, 1961, p. 325).

Индия и индийская мысль оказали сильное влияние на идеи Юнга (Kakar, 1994), но он всегда очень внимательно относился к принципиальным различиям между восточными и западными путями индивидуации. Социальные и культурные рамки, в которых происходит процесс роста, сильно отличаются на Востоке и на Западе как превалирующими установками по отношению к понятию индивидуации, так и личностями тех, кто активно стремится к индивидуации как к цели. Положительное отношение к внутреннему развитию и просвещенности широко распространено на Востоке, где ясно осознаны пути и техники для поддержки этого развития. Однако Юнг был тверд в убеждении, что наиболее развитые духовные практики стали в большей степени ригидными системами, навязываемыми индивиду, нежели способами извлечения собственного уникального паттерна внутреннего роста индивида.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Вначале будет изложена теория типов личности, разработанная Юнгом: два основных аттитюда (интроверсия и экстраверсия) и четыре функции – мышления, чувств, интуиции и ощущений. Далее речь пойдет о юнгианской модели бессознательного и понятии архетипа, затем, через архетипы личности, – к эго, персоне, тени, аниме и анимусу, самости. И в завершение представлены дискуссия об исследовании символов Юнга и два приложения его работы – применительно к активному воображению и ко снам.

АТТИТЮДЫ: ИНТРОВЕРСИЯ И ЭКСТРАВЕРСИЯ

Среди всех понятий, предложенных Юнгом, интроверсия и экстраверсия, вероятно, получили самое широкое распространение. Юнг обнаружил, что индивидов можно ха-

рактеризовать как внутренне или внешне ориентированных. Интроверту комфортнее с внутренним миром мыслей и чувств, тогда как экстраверт чувствует себя «в своей тарелке» в мире объектов и других людей.

Нет чистых интровертов или чистых экстравертов. Юнг сравнивал эти два способа поведения с сердцебиением: есть ритмическое чередование между циклами сокращения (интроверсия) и циклами расширения (экстраверсия). Тем не менее каждый индивид предпочитает один или другой аттитюд и чаще действует в ключе предпочитаемого аттитюда.

Эти же качества определяют баланс между сознанием и бессознательным:

> В случае экстраверта вы обнаружите, что его бессознательное имеет интровертные черты, потому что все экстравертные проявлены в его сознании, а интровертные оставлены в бессознательном (Jung in: McGuire & Hull, 1977, p. 342).

В одних случаях более уместна интроверсия, в других — экстраверсия.

То и другое взаимно исключается; вы не можете в один и тот же момент вести себя и как интроверт, и как экстраверт. У каждого способа свои преимущества. Самое лучшее — быть гибким и использовать более подходящий к ситуации аттитюд, то есть действовать в ключе динамического баланса между ними и не развивать фиксированные, ригидные способы ответа миру.

Интроверты интересуются в основном своими мыслями и чувствами и, находясь в своем внутреннем мире, могут потерять соприкосновение с миром внешним. Типичный тому пример — рассеянный профессор.

> Тот способ, который подтверждается опытом, и будет вашим собственным, то есть истинным выражением вашей индивидуальности (Jung in: Serrano, 1966, p. 83).

Экстраверты активно включены в мир людей и вещей; они, как правило, более социальны и более осведомлены о том, что происходит в мире вокруг них. Они нуждаются в том, чтобы защищать других, доминируя благодаря внешним обстоятельствам. Но от внутреннего мира они отчуждены. Жестко себя ведущие представители деловых кругов, не понимающие человеческих чувств и отношений, являются классическим примером несбалансированной экстраверсии.

Интроверты видят мир в том ключе, в каком он влияет на них, тогда как экстраверты больше связаны со своим воздействием на мир.

ФУНКЦИИ: МЫШЛЕНИЕ, ЧУВСТВА, ОЩУЩЕНИЯ, ИНТУИЦИЯ

Одним из величайших вкладов Юнга в психологию является его теория типов. Юнг обнаружил, что различные люди думают, чувствуют, получают опыт общения с миром фундаментально различными способами. Его теория типов стала мощным инструментом, помогающим нам понять, как живут другие.

Юнг идентифицировал четыре фундаментальные психологические функции: мышление, чувства, ощущения, интуицию. Любая из них существует в интровертной или экстравертной форме. У каждого человека одна из функций является более осознанной, развитой и доминирующей. Юнг назвал эту функцию *превосходящей* и считал, что она действует из доминантного аттитюда (экстраверсии или интроверсии), а одна из трех оставшихся функций уходит глубоко в бессознательное и менее развита.

Мышление и чувства являются альтернативными способами формирования мнения, принятия решений и развития различных отношений. *Мышление* связано с объективной реальностью, со взглядами и объективным анализом. Мышление задает вопросы: «Что это значит?». Для него очень ценны содержание и общие принципы. Мыслительные типы (те индивиды, в ком доминирует мыслительная функция) — прекрасные составители планов; они стремятся следовать своим планам и абстрактным теориям даже тогда, когда те опровергаются новыми доказательствами.

Чувства фокусируются на ценности. Она может включать в себя взгляды на то, что хорошо и что плохо, что верно и что неверно, противопоставляемые желанию мышления действовать согласно логическим критериям. Чувство задает вопрос: «Насколько это ценно?».

Юнг классифицировал ощущения и интуицию, объединив их как способы сбора информации, в отличие от способов принятия решений. *Ощущения* опираются на непосредственный чувственный опыт, восприятие деталей и конкретных фактов: зрением, осязанием, обонянием. Реальный, непосредственный опыт дан прежде его обсуждения или анализа. Ощущение задает вопрос: «Что именно я воспринимаю?» Ощущающий тип имеет тенденцию реаги-

ровать на непосредственную ситуацию, он эффективен и продуктивен при любых кризисах и крайностях. Он работает с инструментами и материалами лучше, чем это делает любой другой тип. *Интуиция* является способом постижения сенсорной информации в терминах возможностей, прошлого опыта, будущих целей и бессознательных процессов. Интуиция задает вопрос: «Что могло бы случиться?». Использование опыта более важно для интуитивистов, чем актуальный опыт сам по себе. Люди с сильной интуицией продуцируют смыслы так быстро, что часто не могут отделить собственные интерпретации от необработанных сенсорных данных. Интуитивисты быстро интегрируют новую информацию, автоматически связывая с непосредственным опытом прошлый опыт и относящуюся к делу информацию. Так как сюда часто включается бессознательный материал, интуитивному мышлению свойственны и озарения, и ограничения.

Менее развитую у индивида функцию Юнг назвал *низшей*. Она является менее осознанной, наиболее примитивной и недифференцированной. Для некоторых людей она может представлять что-то вроде демонического влияния, потому что они могут лишь в очень малой степени понять ее и совсем не могут контролировать. Например, выраженный интуитивный тип, который не соприкасается со своей функцией восприятия, может расценить опыт сексуальных импульсов как таинственный или даже опасный. Менее представленная в сознании низшая функция может служить проводником в бессознательное. Юнг говорил, что через нашу низшую функцию — ту, которая менее развита в нас, мы видим Бога. Благодаря борьбе с внутренними препятствиями мы можем ближе подойти к Божественному.

Для индивида комбинация всех четырех функций выражается в четко сформированном подходе к миру:

> Чтобы сориентироваться, мы должны иметь функцию, которая удостоверяет, что что-то находится здесь (восприятие); вторую функцию, которая устанавливает, что именно есть (мышление); третью, устанавливающую, подходит это нам или нет, хотим мы принять это или нет (чувство); и четвертую функцию, которая указывает, откуда это пришло и в каком направлении будет развиваться (интуиция) (Jung, 1942, р. 167).

К сожалению, ни у кого все четыре функции не развиты одинаково хорошо. Каждый индивид имеет одну доминантную функцию и одну частично развитую вспомогательную функцию. Две другие функции, в общем, бессознательны и действуют со значительно меньшей эффективностью. Развитая и осознанная, доминирующая и вспомогательная функции, их противоположности — все это уходит глубоко в бессознательное (рис. 4.1).

Функции одного типа показывают связи силы, слабости и предпочитаемого стиля деятельности. Типология Юнга особенно

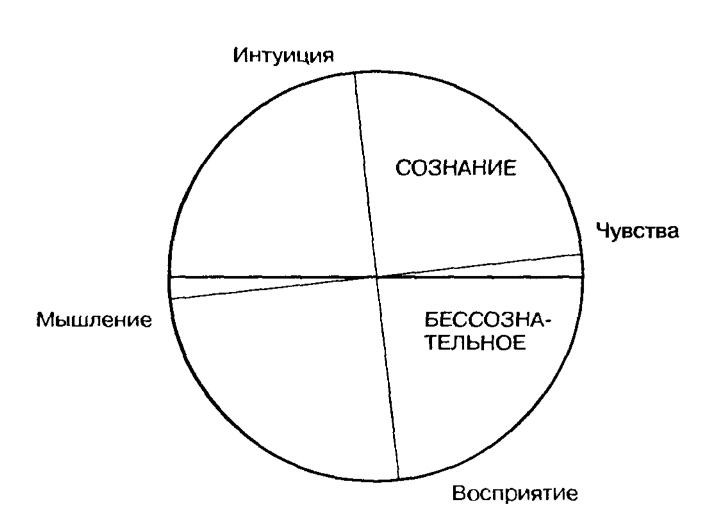


Рис. 4.1. Пример функциональной типологии Юнга
Функции над горизонтальной линией лучше развиты, более осознанны, те, что ниже линии,— менее развиты, менее осознанны.

полезна, когда нам требуется понять социальные связи; она описывает различные способы восприятия и использует разнообразные критерии в создании и формировании мнений. Например, интуитивно-чувствующие ораторы не будут иметь такого же логичного, четко организованного стиля лекций, как мыслительно-ощущающие лекторы. Лекции первых больше похожи на бессвязный разговор, содержащий истории и передающий смысл темы с разных сторон, а не путем систематического развития.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

В своих произведениях Юнг подчеркивает: истинная природа бессознательного такова, что оно не может быть узнано и описано в связи с сознанием. Сознание, верит он, теоретически не имеет границ.

> Наши бессознательные желания, подобно нашему телу, являются кладовой обломков и воспоминаний прошлого (Jung, 1968, p. 44).

Далее Юнг подразделяет бессознательное на личное и коллективное.

Личное бессознательное

Материалом для формирования личного бессознательного становится прошлое индивида. Эта формулировка аналогична фрейдовскому понятию бессознательного. Личное бессознательное состоит из болезненных и подавленных воспоминаний, а также незначительных воспоминаний, просочившихся из области сознания. Личное бессознательное содержит в себе части личности, которые никогда не доходят до сознания.

Коллективное бессознательное

Коллективное бессознательное — это самое смелое и самое спорное понятие из предложенных Юнгом. Юнг идентифицирует коллективное, или трансперсональное, бессознательное с ядром всего психического материала, который не проходит через личный опыт. Его составляющие и образы появляются, распределяясь между людьми всех временных периодов и всех культур. Некоторые психологи, например Скиннер, безоговорочно приняли, что каждый человек рождается как «чистая доска», tabula rasa; следовательно, психическое развитие возможно только через их личный опыт. Юнг постулирует, что психика ребенка уже хранит структуру, определяющую и каналы всего дальнейшего развития, и способы взаимодействия со средой. Эта базовая структура является, по существу, одинаковой у всех детей. Хотя мы развиваемся по-разному и становимся уникальными индивидами, коллективное бессознательное является общим для всех людей и, следовательно, едино (Jung, 1951 a).

> Оно [коллективное бессознательное] больше похоже на атмосферу, в которой мы живем, чем на что-либо, найденное *внутри* нас. Это просто неизвестная величина (Jung, 1973, p. 433).

Подход Юнга к коллективному бессознательному можно увидеть в следующем отрывке из письма, которое он написал одному из своих пациентов:

> Вы доверяете своему бессознательному, как если бы это был Ваш любящий отец. Но это *природа*, и она не может быть устроена так, чтобы ее можно было использовать, как если бы она была надежным человеческим бытием. Это — *нечеловеческое* и нуждается в человеческой психике, чтобы функционировать во благо человека... Оно всегда обращается к своим коллективным целям и никогда — к Вашей индивидуальной судьбе. Ваша судьба является результатом сотрудничества между сознанием и бессознательным (Jung, 1973, p. 283).

> Мы все... объяснили в беседах о бессознательной психике. Она не слишком удобна для наблюдения — иначе она не была бы бессознательной (Jung in: Campbell, 1971, p. 28).

Согласно Юнгу, мы рождены с психологическим наследством, так же как с биологическим. Оба являются важными детерминантами поведения и опыта. «Как человеческое тело представляет целый музей органов, каждый с долгим эволюционным периодом, так и психика, по нашему предположению, организована подобным образом. Она может быть продуктом без истории не больше, чем тело, в котором она существует» (1964, p. 67).

Коллективное бессознательное, являющееся результатом опыта, общего для всех людей, включает и материал наших дочеловеческих и животных предков. Это источник наших самых захватывающих идей и опыта.

АРХЕТИП

Одним из самых трудных понятий Юнга, вероятно, является **архетип**. Архетипы — это наследуемые склонности отвечать миру определенными способами. Они являются изначальными образами, воспоминаниями

об инстинктивных энергиях коллективного бессознательного.

> *Изначальный* означает «первый» или «исходный»; следовательно, первый образ относится к самому раннему развитию психики. Человек наследует эти образы из прошлого своих предков, прошлого, которое включает всех человеческих предков, так же как и дочеловеческих, и животных (Jung in: Hall & Nordby, 1973, p. 39).

Юнг постулировал идею архетипа, изучив рассказы своих пациентов. Ряд пациентов Юнга описывали сны и фантазии, включавшие удивительные идеи и образы, содержание которых не могло быть прослежено из прошлого опыта индивида. Юнг предположил, что в коллективном бессознательном есть уровень образности. Юнг также открыл тесную связь между содержанием снов пациентов и мифическими и религиозными темами, найденными им в разных культурах.

Согласно Юнгу, архетипы являются структурно-формирующими элементами внутри бессознательного. Из этих элементов вырастают архетипические образы, которые доминируют и в существовании личных фантазий, и в мифологиях всей культуры. Архетипы обнажают «готовность продуцировать вновь и вновь одинаковые или сходные мифические идеи» (1917, p. 69). Они имеют тенденцию появляться как основные паттерны — повторяющиеся ситуации и персонажи. Архетипические ситуации включают поиск, который осуществляет герой, путешествие по ночному морю и битву за освобождение от матери. Архетипические фигуры — это божественный ребенок, двойник, старый мудрец и предвечная мать.



Архетипические образы можно увидеть во многих культурах и исторических периодах

С каждым архетипом может быть связано широкое разнообразие символов. Например, архетип матери заключает в себе не только реальную мать каждого человека, но также все материнские фигуры и фигуры воспитанников. Эта группа архетипа включает женщин вообще, мистические образы женщин, такие, как Венера или Девственная Мать и Мать Природа, поддерживающие и воспитывающие символы, такие как церковь и рай. Архетип матери содержит в себе и позитивные, и негативные черты, такие как угрожающая, доминирующая или душащая мать. В средние века, например, этот аспект архетипа выкристаллизовался в образ ведьмы.

> Это существенно — настаивать на том, что архетипы не являются просто именами или даже психологическими понятиями. Они являются частью самой жизни — образы, которые целиком связаны с живущим индивидом мостом эмоций (Jung, 1964, p. 96).

Каждая из главных черт личности является архетипом. Эти структуры включают *эго, персону, тень, аниму* (у мужчин), *анимус* (у женщин) и *самость.*

В общем архетипические образы имеют современные формы. Сегодня людям более свойственно мечтать о борьбе с родней своего супруга, чем о победе над драконом.

Сами архетипы являются формами без собственного содержания, которые служат для того, чтобы организовывать или направлять в определенное русло психологический материал. Они в чем-то подобны сухим руслам рек, чья форма определяет характеристики реки, когда-то протекавшей по ним. Архетипы являются носителями энергии. Все творчество — архетипический элемент.

Архетипические формы — это инфраструктура психики. Архетипические паттерны подобны паттернам, организованным в кристаллическую структуру. Нет двух совершенно одинаковых снежинок, но каждая снежинка имеет одну и ту же основную кристаллическую структуру. Подобно этому содержание психики каждого индивида, так же как опыта каждого индивида, уникально. Тем не менее общие паттерны, в которые эти опыты вливаются, определяются универсальными параметрами и основополагающими принципами, или архетипами: «Архетипы бессознательного являются проявлениями органов тела и сил. Архетипы биологически обоснованы» (Campbell, 1988, p. 51).

В своей книге «Герой с тысячью лиц» (1949) Джозеф Кэмпбелл, ученик Юнга, намечает в общих чертах базовые архетипические темы и паттерны в историях и легендах о героях на всем протяжении истории. Несколько превосходных работ отмечают общие аспекты героического архетипа в сироте, воине, мудреце, глупце (Pearson, 1989, 1991), а также в короле, старце, волшебнике и любовнике (Moore & Gilette, 1990). История Эдипа является хорошей иллюстрацией архетипической ситуации, которая связана с глубокой любовью сына к матери и конфликтом с отцом. Эту же базовую структуру можно найти как тему во многих мифах и легендах. Она может быть психологическим паттерном у многих людей. Есть много других ситуаций связи, таких как связь дочери с ее родителями, родительская связь с детьми, связи между мужчинами и женщинами, братьями и сестрами и т. д.

> Термин «архетип» часто неправильно понимается как обозначающий определенные мифологические образы или основные темы... Архетип является тенденцией к формированию представлений основной темы — представлений, которые в деталях могут изменяться без потери своего основного паттерна (Jung, 1964, p. 67).

ЭГО

Эго является центром сознания и одним из главных архетипов личности. Эго обеспечивает чувство постоянства и направления в нашей сознательной жизни. Оно противится нарушению хрупкой целостности сознания и пытается убедить нас, что мы должны всегда сознательно планировать и анализировать наш опыт.

Согласно Юнгу, психика в первую очередь состоит из бессознательного. Юнг, как и Фрейд, считал, что эго вырастает из бессознательного и привносит и разнообразный опыт, и воспоминания, продолжая деление между бессознательным и сознанием. В эго нет бессознательных элементов, только сознание содержит в себе выведенное из личного опыта. Мы привыкли верить, что эго является основным элементом психики, и в конце концов игнорируем другую половину психики — бессознательное (см. рис. 4.2 и 4.3 для описания структуры личности)

> Эго всегда хочет все объяснить и утвердить свое собственное существование (Jung, 1973, p. 427).

ПЕРСОНА

Наша **персона** является внешним проявлением того, что мы предъявляем миру. Это характер, который мы считаем приемлемым; через него мы взаимодействуем с другими. Личность включает в себя наши социальные роли, одежду, которую мы носим, и наши индивидуальные способы выражать себя. Термин *персона* пришел из латыни, означая «маска», или «фальшивое лицо». *Маска* надевалась актерами в Древнем Риме. Чтобы социально функционировать, мы играем роль, используя приемы, свойственные именно этой роли. Даже тогда, когда мы не можем приспособиться к чему-либо, наши роли продолжают работать. Это роли, выражающие отказ.

Персона имеет и негативные, и позитивные аспекты. Доминирующая персона может подавить человека. Те, кто идентифицируется с персоной, видят себя в основном в границах своих специфических социальных ролей. Юнг назвал персону «согласованным архетипом». Как часть своей позитивной функции, она ограждает эго и психику от различных социальных сил и аттитюдов, которые сталкиваются с ними. Вдобавок персона является ценным инструментом для общения. В античной драме ненадеж-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Архетипы в вашей собственной жизни

Каким был главный архетипический образ (или тема) в вашей жизни?

Какими способами он влияет на вас и на все вокруг вас? Приведите некоторые примеры того, насколько он актуален в вашей жизни.

Знайте, что первый архетип, который приходит на ум, не является непременно самым важным. Один из способов обнаружить, какие архетипы полны для вас смысла, — это думать о темах в литературе и фильмах, которые для вас привлекательны. Есть ли характер, который вы находите особенно пленительным? Или есть основной вид ситуаций, который вы находите наиболее соблазнительным, — например, обреченная великая любовь или опасное путешествие в неведомое?

ность человека передавалась с помощью искаженных масок, информируя о личности и о роли, которую играл актер. Персона может быть решающей в нашем позитивном развитии. Когда мы начинаем играть главную роль, наше эго мало-помалу стремится идентифицироваться с ней. Этот процесс является основным в личностном развитии.

Процесс тем не менее не всегда позитивен. В то время как эго идентифицируется с персоной, люди начинают верить, что они являются тем, чем претендуют быть. Согласно Юнгу, мы в конечном счете извлекаем эту идентификацию, чтобы изучить в ходе самореализации, или индивидуации, что же мы собой представляем. Небольшая группа других людей, окружающих нас, содержит проблемы их личностей, из-за культурных предубеждений и социальных срезов их персон (Hopcke, 1995).

Персона может быть выражена через объекты, которые мы используем, чтобы закрыть свое тело (одежда или покрывало), и через инструменты нашего занятия (лопата или портфель). Таким образом, обычные предметы становятся символами идентификации человека. Термин *символ статуса* (машина, дом или диплом) выражает понимание обществом важности имиджа. Все эти символы могут быть найдены в снах как репрезентации персоны. Например, кто-либо с сильной персоной может появиться во сне как слишком нарядно одетый или стесненный слишком большим количеством одежды. Человек со слабой персоной может появиться голым или в открытой одежде. Одним из возможных выражений неадекватной персоны может быть фигура, не имеющая кожи.

ТЕНЬ

Тень — это архетипическая форма, состоящая из материала, подавленного сознанием; ее содержание включает те тенденции, желания, воспоминания и опыты, которые отсекаются человеком как несовместимые с персоной и противоречащие социальным стандартам и идеалам. Тень содержит в себе все негативные тенденции, которые человек хочет отвергнуть, включая животные инстинкты, а также неразвитые позитивные и негативные черты.

> Как я могу быть реальным, не отбрасывая тени? Если я хочу быть цельным, то должен иметь и темную сторону; осознавая свою тень, я вспоминаю еще раз, что я человеческое существо, подобное любому другому (Jung, 1931, p. 59).

Чем сильнее становится наша персона, тем более мы идентифицируемся с ней и тем больше отвергаем другие части самих себя. Тень представляет собой то, что мы намереваемся сделать подчиненным в нашей личности, и даже то, чем мы пренебрегаем и чего никогда не развиваем в себе. В снах фигура тени может появиться как животное, карлик, бродяга или любая другая подчиненная фигура.

В своих работах о подавлении и неврозе Фрейд в первую очередь рассматривал аспекты того, что Юнг называет тенью. Юнг нашел, что подавленный материал организован и структурирован вокруг тени, которая становится в буквальном смысле негативной самостью, или тенью эго. Тень часто является в опыте снов как темная, примитивная, враждебная или пугающая фигура, так как содержание тени насильственно вытеснено из сознания и антагонистично сознательной точке зрения. Если материал из тени возвращается обратно в сознание, она теряет очень многие из своих примитивных и пугающих черт. Тень наиболее опасна, когда неузнана. В этом случае человек проецирует свои нежелательные черты на других или подавляется тенью, не понимая ее. Образы врага, дьявола или понятие

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Персона*

Составьте список вашей любимой одежды, драгоценностей или другого имущества, которым вы владеете. Выберите тот предмет из списка, который, как вам кажется, представляет *вас* наиболее полно, является в некотором роде интегральной частью вашего образа самого себя. Выберите что-либо, что вы носите или надеваете самое продолжительное время.

1. Обходитесь без этого предмета в течение недели и заметьте свою реакцию на его отсутствие.

2. Дайте этот предмет взаймы вашему другу. Как вы себя чувствуете, когда кто-то надевает ваш любимый предмет или пользуется им?

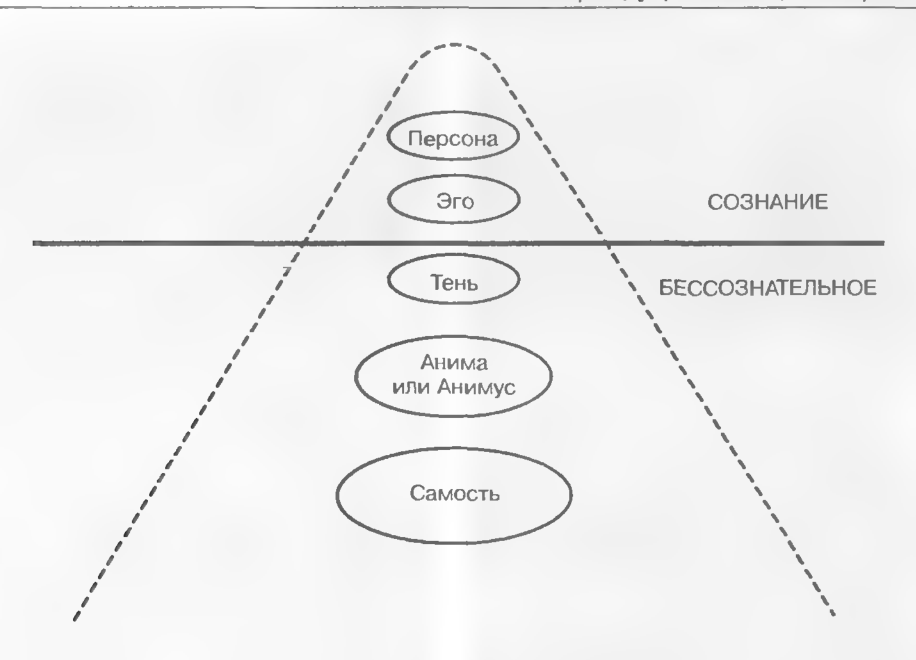


Рис. 4.2. Структура личности
На рисунке изображен порядок, в котором главные архетипы обычно появляются в юнгианской психологии. Тем не менее двухполюсная репрезентация теории Юнга не проводит особенно четкой границы. Самость, например, глубже уходит в бессознательное, чем структуры личности, но в то же время это также центр всей личности (адапт. из Thomas Parker).

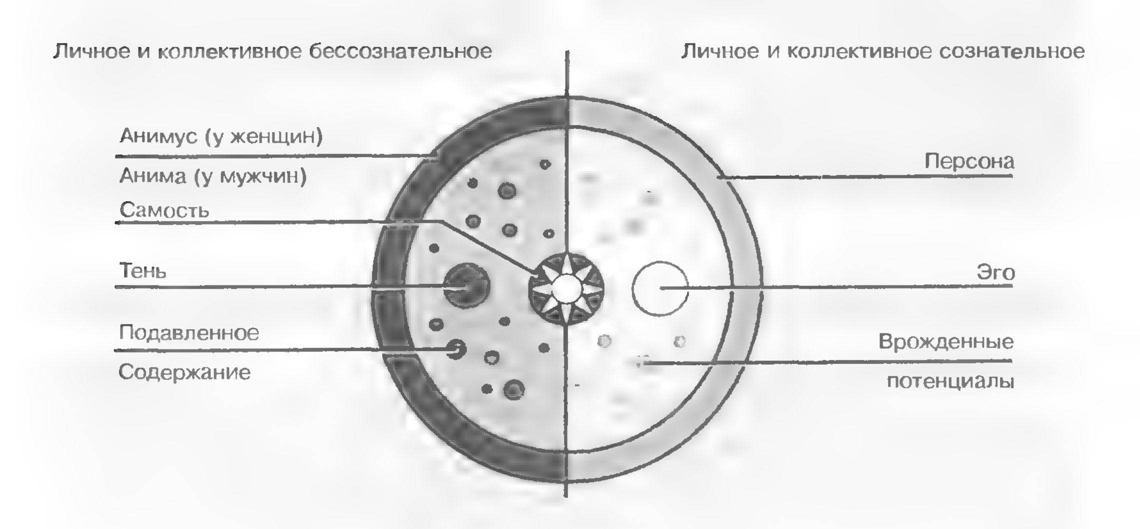


Рис. 4.3. Общая схема психики
Из «Я и Не-Я» (диагр. 1, приложение) М. Е. Harding, 1965. © 1965 Bollingen. Адапт. с разрешения.

первородного греха являются аспектами архетипа тени. Когда большая часть материала тени становится осознанной, меньшая не может доминировать. Но тень является интегральной частью нашей природы и никогда не может быть полностью уничтожена. Личность, претендующая на то, чтобы не иметь тени, оказывается не сложным человеком, а двухмерной карикатурой, отрицающей смесь хорошего и плохого, неизбежно присутствующую во всех нас.

Юнгианский подход к тени стал предметом многих популярных книг и статей (см.: Abrams & Zweig, 1991 и Abrams, 1994, о точке зрения на тень в Америке).

Древний китайский мудрец Чжуан Цзы (369–286 до н. э.) описывает подход к установлению контакта с тенью, который заметно похож на юнгианский:

Жил человек,
который был так обеспокоен
видом своей собственной тени
и так недоволен своими собственными следами,
что решил избавиться от того и от другого.
Метод, который он нашел, — убежать от них.
Так он встал и побежал.
Но он все время ставил ноги (на землю)
и оставлял другой след,
пока тень держалась возле него
без единого затруднения.
Он приписал свою неудачу
тому, что бежал недостаточно быстро.
Так он бежал все быстрее и быстрее,
не останавливаясь,
пока наконец его не настигла смерть.
Ему не удалось понять,
что, если бы он просто остановился в тени,
его тень исчезла бы,
а если бы он сел и оставался спокойным,
не было бы больше следов
(in: Merton, 1965, p. 155).

Каждая подавленная частица тени представляет часть нас самих. И пока мы храним этот бессознательный материал, мы сами себя ограничиваем. По мере того как тень становится все более осознанной, мы получаем обратно подавленные части самих себя. Кроме того, тень остается негативной силой в психике. Тень — кладовая значительной инстинктивной энергии, спонтанной и жизненной — является главным источником нашей творческой энергии. Подобно всем архетипам, тень уходит корнями в коллективное бессознательное, и это может открыть доступ к множеству ценного бессознательного материала, отвергаемого эго и персоной.

Следующий отрывок ясно иллюстрирует юнгианское понятие тени и бессознательного в целом:

Вопрос, который вы называете техникой установления контакта с тенью, очень труден и важен. Это фактически не является «техникой», так как техника означает то, что заранее известно, способ, связанный с основной трудностью или задачей, даже некое предписание. А это можно сравнить с дипломатией или управлением государством. Это, например, не отдельная техника, которая могла бы помочь нам примирить две противостоящие друг другу политические партии... Если кто-то может говорить о технике вообще, это включается только лишь в аттитюд. Во-первых, нужно принять опыт тени и серьезно к нему отнестись. Во-вторых, необходимо знать ее черты и стремления. В-третьих, длинные и сложные переговоры с ней будут неизбежны...

Никто не знает, каким может оказаться конечный результат таких переговоров. Известно только, что осмотрительное сотрудничество приводит к тому, что проблема

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Тень*

Один из аспектов тени может быть персонифицирован в образе маленького демона, посвятившего себя тому, чтобы навредить вам или расстроить ваши замечательные планы. Он может появляться как непримиримый критик или как вопрошающий судья. Приведенные ниже вопросы направлены на то, чтобы помочь вам лучше понять этот аспект вашей тени.

1. Подумайте о том, как бы вы описали *в деталях* вашего личного демона и то, как он действует в вашей жизни. Когда он появляется? Делаете ли вы что-нибудь, что, как вам кажется, может послужить началом преодоления демона?

2. Если бы можно было персонифицировать этот аспект тени, на что он был бы похож? Есть ли у него имя? Как он был бы одет? Какими могут быть его любимые выражения?

3. Пообщайтесь с этим персонажем. Обсудите его хорошие качества. Как он помог вам? Как он поощрял или останавливал ваш личный выбор и рост?

4. Какой внутренний персонаж может быть противоположен вашему личному демону? С мыслями об этом противоположном персонаже пересмотрите пункты 1 и 3.

меняет свои очертания. Очень часто основные невозможные желания тени оказываются не более чем угрозами, обусловленными нежеланием части эго выйти на серьезное рассмотрение тени. Такие угрозы обычно ослабевают, если встретить их серьезно (1973, р 234).

Только когда мы размышляем, мы понимаем это, и тень появляется в другой форме. Установление контакта с тенью — пожизненный процесс всматривания и правдивого отражения того, что мы видим. Надо только удержаться в нашем основном, аутентичном ядре, нашей сокровенной самости (Франц, 1995).

АНИМА И АНИМУС

Юнг считал очевидным, что составной частью персоны является некая бессознательная структура, и назвал ее *анимой* у мужчины и *анимусом* у женщин. Эта основная психическая структура служит средоточием всего психологического материала, который не согласовывается с тем, как именно человек осознает себя мужчиной или женщиной. Таким образом, насколько женщина осознанно представляет себя в границах того, что свойственно женщинам, настолько ее анимус будет включать те непознанные тенденции и опыт, который она считает свойственным мужчинам.

Для женщины процесс психологического развития влечет за собой начало диалога между ее эго и анимусом. Анимус может патологически доминировать благодаря идентификации с архетипическими образами (например, заколдованного принца, романтического поэта, призрачного любовника или мародерствующего пирата) и/или из-за чрезвычайно сильной привязанности к отцу.

Анимус рассматривается Юнгом как отдельная личность. Когда анимус и его влияние на человека осознаны, анимус берет на себя роль связующего звена между сознанием и бессознательным, пока последнее постепенно не интегрируется в самость. Юнг рассматривает черты этого союза противоположностей (в данном случае мужского и женского начал) как главную детерминанту выполнения личностью женской роли.

Подобный же процесс происходит между анимой и маскулинным эго у мужчины. Пока наша анима или анимус не осознаны, не приняты как часть нашей самости, мы будем стремиться проецировать их на людей противоположного пола:

Каждый мужчина несет внутри себя вечный образ женщины, не образ той или другой конкретной женщины, но определенный феминный образ. Этот образ является... отпечатком, или «архетипом», опыта всех женских предков, хранилищем, так сказать, всех впечатлений, когда-либо приобретенных женщинами.

...Так как этот образ является неосознанным, он всегда бессознательно проецируется на любимого человека, и это одна из главных причин для страстного влечения или отвращения (Jung, 1931 b, р. 198).

Согласно Юнгу, родитель противоположного пола оказывает основополагающее влияние на развитие анимы или анимуса ребенка. Все связи с объектами противоположного пола, включая родителей, подвержены сильному воздействию фантазий анимы или анимуса. Этот архетип является одним из наиболее влиятельных регуляторов поведения. Он проявляется в снах и фантазиях как персонажи противоположного пола и функционирует в качестве важнейшего посредника между процессами сознания и бессознательного. Он ориентирован преимущественно на внутренние процессы, так же как персона ориентирована на внешние. Это источник проекций, источник создания образа и доступ к творчеству. (Креативное влияние анимы видно на примере художников, рисовавших своих муз как богинь.) Юнг еще называл этот архетип и «образом души». Так как он способен приводить нас в соприкосновение с силами нашего бессознательного, то часто является ключом, открывающим нашу креативность.

САМОСТЬ

Самость — наиболее важный и трудный для понимания архетип. Юнг назвал самость *главным архетипом*, архетипом психологического строя и целостности личности. Самость — архетип центрированности. Это единство сознания и бессознательного, которое воплощает гармонию и баланс различных противоположных элементов психики. Самость определяет функционирование целостной психики методом интеграции. Согласно Юнгу, «сознание и бессознательное не обязательно противостоят друг другу, они дополняют друг друга до целостности, которая и является *самостью*» (1928 b, р. 175). Юнг открыл архетип самости только после своих исследований других структур личности.

Архетипом человека является самость. Самость всеобъемлюща. Бог — круг, чей центр везде, и границ у него нет (Jung in: McGuire & Hull, 1977, р. 86).

• Самость изображается в снах и образах или безлично (как круг, мандала, кристалл, камень), или персонифицированно (как королевская чета, божественный ребенок или другие символы божественности). Великие духовные учителя, такие как Христос, Магомет и Будда, являются также и символами самости. Это символы целостности, единства, примирения противоположностей и динамического равновесия — целей процесса индивидуации (Edinger, 1996). Юнг так объясняет функцию самости:

> Эго получает свет от самости. Мы что-то знаем о самости, но все же мы о ней не знаем... Несмотря на то что мы получаем от самости свет сознания и знаем об источнике, который освещает нас, мы не знаем, хранится ли он именно в сознании... Если бы самость была целиком выводима из опыта, она бы и ограничивалась опытом, тогда как в реальности этот опыт неограничен и бесконечен... Если бы я был один со своей самостью, я бы знал обо всем, говорил бы на санскрите, читал бы клинопись, знал бы о доисторических событиях, был бы знаком с жизнью на других планетах и т. д. (1975, р. 194—195).

Самость — глубокий внутренний руководящий фактор, который может показаться легко отличимым от сознания и эго, если не чуждым им. «Самость — не только центр, но и периферия, которая охватывает и сознание, и бессознательное: это центр всего, так же как эго — центр сознания» (1936 b, р. 41). Самость может проявляться в первую очередь в снах, как небольшой, незначительный образ. Самость у большинства людей неразвита, и они не знают о ней. Развитие самости не означает исчезновения эго. Эго остается центром сознания, важной структурой психики. Оно обретает связь с самостью в результате долгой, тяжелой работы понимания и принятия бессознательных процессов.

> Как растение дает свои цветы, так психика создает свои символы (Jung, 1964, р. 64).

СИМВОЛЫ

Согласно Юнгу, бессознательное выражает себя в первую очередь через символы. Несмотря на то что нет специфического символа или образа, полностью представляющего архетип (который является формой без специфического содержания), чем больше символ соответствует бессознательному материалу, организованному вокруг архетипа, тем более сильный, эмоционально заряженный ответ он вызывает.

Символ имеет очень сложное значение, потому что не подчиняется причине; он всегда предполагает много значений, и эта многозначность не может быть сведена к единой логической системе. Символ обращен в будущее. Прошлого недостаточно для его интерпретации, потому что ростки будущего пробиваются в каждой нынешней ситуации. Это объясняет, почему символизм, спонтанно приложимый к ней, содержит будущее (Jung in: McGuire & Hull, 1977, р. 143).

Юнг изучал два вида символов: индивидуальные и коллективные. Под индивидуальными символами Юнг подразумевает «естественные» символы, которые спонтанно продуцируются человеческой психикой, в отличие от образов или рисунков, намеренно созданных художником. В дополнение к личным символам, находящимся в снах и фантазиях человека, существуют важные коллективные символы, которые часто являются религиозными образами, например крест, шестиконечная звезда Давида и буддийское колесо жизни. Символические способы выражения и образы представляют понятия, которые мы не можем полностью определить или целиком понять. Символы всегда имеют дополнительные значения, которые неясны или скрыты от нас. По Юнгу, за знаком *стоит* что-то еще, но символ, например дерево, *является* чем-то сам по себе — динамической, живущей сущностью. Символ может представлять психическую ситуацию человека, и он же *является* ситуацией в каждый данный момент.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Видение себя в других*

Составьте список качеств, которыми вы восхищаетесь в любимом человеке или в том, кого больше всех уважаете. Затем перечислите качества, которые вам больше всего неприятны в человеке, которого вы совсем не уважаете.

Наиболее вероятно, первый список содержит проекции анимы или анимуса — эти качества есть в вас, и вы можете их развивать. Второй список содержит проекции вашей тени — эти качества должны быть противопоставлены вам.

Активное воображение

Юнг расценивал использование активного воображения как способ развития самопонимания через работу с символами. Он поощрял своих пациентов рисовать, лепить или работать с другими видами искусства и считал это способом проникновения в свои внутренние глубины. Активное воображение является не пустой фантазией, а попыткой через символы вовлечь бессознательное в диалог с эго.

Активное воображение относится к любой сознательной цели создать материал, тесно связанный с бессознательными процессами, чтобы ослабить обычный контроль нашего эго, при этом не позволяя бессознательному полностью главенствовать. Процесс активного воображения у каждого свой. Некоторые люди наиболее продуктивно используют рисование или живопись, тогда как другие предпочитают сознательное построение образов, или фантазию, или еще какие-то формы выражения.

Исследуя свое собственное бессознательное, Юнг использовал разнообразные пути. Он спроектировал себе уединенный дом в Боллингене, следуя своим внутренним потребностям, и, занимаясь собственным развитием, добавлял к дому различные пристройки. Юнг писал на стенах в Боллингене фрески; переписывал манускрипты на латыни и верхненемецком языке, иллюстрировал свои собственные рукописи и вырезал из камня.

Сны

По Юнгу, сны играют важную дополнительную (или компенсаторную) роль в психике. Мы подвергаемся огромному числу разнообразных влияний, жизнь стремится сбить нас с толку и сформировать наше мышление способами, которые часто не подходят нашей личности и индивидуальности. «Общая функция снов, — писал Юнг, — попытаться восстановить наш психологический баланс продуцированием материала сна, который восстанавливает трудноуловимым способом общее психическое равновесие» (1964, р. 50).

Юнг подходил к сновидениям как к **живым реальностям**. Их надо получить посредством опыта и внимательно наблюдать. Иначе понять их невозможно. Уделяя пристальное внимание форме и содержанию сновидения, Юнг пытался раскрыть значение символов сна и при этом постепенно отходил от свойственного психоаналитикам доверия к свободным ассоциациям в анализе сновидений. «Свободные ассоциации выносят на поверхность все мои комплексы, но всегда тяжело понять значение сна. Чтобы понять значение сновидения, я дол-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Активное воображение

Рисование

Начните вести дневник — ежедневную коллекцию эскизов и рисунков. По мере работы с дневником вы постепенно увидите, как главные изменения в вашей психологической жизни соотносятся с вашими рисунками. Когда вы будете рисовать, то, вероятно, обнаружите, что часто ассоциируете основные цвета или формы с основными эмоциями и людьми, и ваши рисунки станут более ясным средством самовыражения.

Другой подход к рисованию — сесть с блокнотом и цветными карандашами и задать своему бессознательному вопрос. Затем позвольте вашему воображению найти образ; перенесите образ на бумагу. *Не думайте* об ответе.

Другие средства

Технология может служить помощью в активном воображении. Фотография и видеозапись предоставляют нам множество возможностей, аудиозапись — также легкодоступное средство для реализации активного воображения. Выберите какой-нибудь один вариант и поэкспериментируйте с ним, позволяя вашему бессознательному выражать себя в форме, которую вы выбрали.

Осознанное воображение

Начните с образа сна или любого образа, который является особенно сильным или значимым для вас. Созерцайте его и наблюдайте, как он начинает меняться или раскрываться. Не пытайтесь сделать, чтобы что-нибудь произошло; только наблюдайте за тем, что, как вам кажется, происходит спонтанно. Осмыслите ваш первый образ и моментально перейдите от одного объекта к другому.

Вы можете в конце концов решить, что будете продвигаться в глубь самого себя, адресуясь к образу, и слушать, что же он хочет сказать.

жен придерживаться, насколько возможно, его образов» (1934, р. 149). Во время анализа Юнг очень часто возвращал своих пациентов к образам сна и спрашивал их: «О чем говорит *сон?»* (1964, р. 29).

Так как сон связан с символами, имеющими более одного значения, то для его интерпретации не может быть простой механической системы. Любая попытка анализа сна должна предприниматься с учетом аттитюдов, опыта и биографии сновидца. Это полная риска общность аналитика и пациента. Сновидец интерпретирует сон с помощью аналитика и под его руководством. Помощь аналитика может быть жизненно важна, но в итоге только сновидец может *знать*, что означает сон.

> Образ является сконцентрированным выражением *психической ситуации как целого*, не единственным и даже не преобладающим — простым и чистым содержанием бессознательного (Jung, 1921, р. 442).

Джереми Тейлор (Jeremy Taylor), признанный авторитет в юнгианской теории сновидений, постулирует основные предположения относительно снов (1922, р. 11):

1. Все сны служат здоровью и целостности.
2. Сны не просто рассказывают сновидцу то, что он или она уже знает.
3. Только сновидец может с уверенностью сказать, может ли произойти то, что означает сон.
4. Не бывает сна только с одним значением.
5. Все сны говорят на универсальном языке — языке метафоры и символа.

Более важным, чем когнитивное понимание сна, является его понимание как акта извлечения опыта из материала сна и принятия этого материала всерьез. Юнг поощряет нас *дружески относиться* к нашим снам и рассматривать их не как изолированные события, но как сообщения, идущие из бессознательного. Этот процесс создает диалог между сознанием и бессознательным как важный шаг их интеграции (Singer, 1972, р. 283).

ДИНАМИКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ: ИНДИВИДУАЦИЯ

Согласно Юнгу, у каждого человека есть тенденция к индивидуации или саморазвитию. Юнг считал, что психика имеет врожденное стремление к целостности. Эта идея подобна понятию самореализации Маслоу, но базируется на более сложной теории психики, чем концепция последнего: «Индивидуация означает становление единого, цельного существа, и так как “индивидуальность” содержит в себе нашу сокровенную, совершенную и несравненную уникальность, индивидуация означает еще и ожидание нашей собственной самости. Мы, следовательно, могли бы интерпретировать индивидуацию как “путь к личности” или “самореализацию”» (Jung, 1928 b, р. 171).

> Понимать — моя сильная страсть. Но я наделен и интуицией врача. Мне нравится помогать людям (Jung, 1961, р. 322).

Индивидуация — естественный, органичный процесс. В ней раскрываются наша сокровенная природа и главный путь каждого из нас. Как писал Юнг, «это то, что дерево делает деревом» (in: McGuirre & Hull, 1977, р. 210). Подобно любому естественному процессу, индивидуация может чем-то блокироваться или ей могут мешать. Так и дерево может вырасти чахлым в неблагоприятной среде.

Индивидуация — процесс достижения целостности и, таким образом, стремление к большей свободе. Процесс включает развитие динамической связи между эго и самостью с интеграцией различных частей психики: эго, персоны, тени, анимы и анимуса и других архетипов бессознательного. Когда люди становятся более интегрированными, они начинают выражать эти архетипы более тонкими и сложными способами.

> Насколько больше мы осознаем себя через самопознание и действуем соответственно этому, настолько уменьшается пласт личного бессознательного, накладываемый на коллективное бессознательное. При этом возрастает сознание, которое больше не заточено в ограниченный, сверхчувствительный личный мир интересов цели. Это расширенное сознание больше не будет ранимым, эгоистическим набором личных желаний, страхов, надежд и амбиций... Напротив, оно принимает на себя функцию связи с миром объектов, приводящих человека к абсолютной, связующей и неразрывной общности с миром в целом (Jung, 1928 b, р. 176).

> Все, что случается с нами, должным образом понятое, возвращает нас к самим себе; как будто есть некие неузнанные наставники, чья цель — освободить нас от всего этого и сделать нас подвластными только самим себе (Jung, 1973, р. 78).



Махатма Ганди — человек, который в полной мере воплотил в себе принцип индивидуальности

Работая в качестве аналитика, Юнг обнаружил, что пациенты, которые приходят к нему в первой половине своей жизни, не слишком включены во внутренний процесс индивидуации; они нацелены в первую очередь на результат, на успех в достижении целей эго. Пациенты старшего возраста, уже достигшие этих целей, добиваются других: стремятся к интеграции больше, чем к достижениям, и ищут гармонии с общностью психики.

С точки зрения эго рост и развитие включают интегрирование в сознание нового материала, это процесс приобретения знаний о мире и о себе. Рост для эго — лишь возрастание осведомленности сознания. Индивидуация, напротив, является развитием самости, а с точки зрения самости целью является единство сознания и бессознательного.

Раскрытие персоны

В начале процесса индивидуации мы должны начать раскрытие персоны и рассматривать ее скорее как полезный инструмент, чем как постоянную часть самих себя. Хотя персона выполняет важные защитные функции, она также является маской, скрывающей самость и бессознательное.

> Когда мы анализируем персону, то срываем маску и раскрываем казавшееся нам индивидуальным, по сути являющееся коллективным; другими словами, персона была только маской для коллективной души. В основном персона не является реальностью: это компромисс между человеком и обществом, то, как человек хотел бы себя проявлять. У него есть имя, он заслуживает титула, представляет офис, он здесь или там. Однако по отношению к конкретному индивиду это лишь вторичная реальность, результат компромисса с окружающими, которые часто получают гораздо больше (Jung, 1928 b, p. 156).

В результате становления знаний об ограничениях и деформациях персоны мы стали более независимы от нашей культуры и нашего общества.

Борьба с тенью

Мы вынужденно сталкиваемся с тенью, когда смотрим на то, что стоит за внешними проявлениями. Мы можем освободиться от влияния тени в той мере, в какой приняли реальность темной стороны каждого из нас и одновременно поняли, что представляем собой больше, чем тень.

Противостояние аниме и анимусу

Следующим шагом является столкновение с анимой или анимусом. Мы должны относиться к этому архетипу как к реальному человеку или людям, с которыми мы можем общаться и учиться у них. Например, Юнг спрашивал у являвшихся ему персонажей анимы об интерпретации символов сна, по-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Дневник снов

Ведите дневник снов, которые вы видите по ночам. Просматривайте записи в конце каждой недели, найдите повторяющиеся паттерны или символику. Вы можете сделать эскизы символов и образов ваших снов. Помните, что языком снов является язык символов и метафор и что один и тот же сон может иметь несколько значений.

Когда вы рассматриваете ваши сны и образы сна, спросите себя: «Что мне хочет сказать этот сон?».

добно тому, как пациент консультируется у аналитика. Мы также узнаем, что фигуры анимы или анимуса достаточно автономны и могут влиять на нас и даже управлять нами, если мы игнорируем их или слепо принимаем их образы и планы за свое собственное личное создание.

Бессознательное видит верно даже тогда, когда доводы сознания слепы или бессильны (Jung, 1952b, p. 386).

Развитие самости

Целью и кульминацией процесса индивидуации является развитие самости. «Самость — это цель нашей жизни, так как она и есть наиболее полное выражение пророческого сочетания, которое мы называем индивидуальностью» (Jung, 1952b, p. 386). Самость перемещает эго в центр психики. Знание о самости привносит в психику единство и помогает интегрировать сознательный и бессознательный материал: «Цель индивидуации — не меньше чем лишение самости фальшивых оберток персоны, с одной стороны, и гипнотической власти первобытной самости — с другой» (Jung, 1945, p. 174). Эго по-прежнему является центром сознания, но больше не выглядит ядром цельной личности.

Юнг писал, что

> каждый должен быть тем, кто он есть; каждый должен раскрывать свою собственную уникальность, центр личности находится на одинаковом расстоянии от сознания и бессознательного; мы должны стремиться к той идеальной цели, которую природа выявляет, чтобы направить нас. Только исходя из этой точки, человек может удовлетворить свои нужды (Jung in: Serrano, 1966, p. 91).

Несмотря на то что возможно описать индивидуацию в терминах последовательных ступеней, процесс значительно сложнее, чем просто развитие, представленное здесь. Все описанные шаги частично перекрывают друг друга, и каждый из нас постоянно возвращается к старым проблемам и вопросам (с надеждой, обусловленной различными перспективами). Индивидуацию можно представить как спираль, в которой перед нами встают все те же основные вопросы, каждый раз в более ясной форме. (Это понятие тесно связано с понятием дзэн-буддизма об озарении, в котором человек никогда не решит проблему личного коана*, или духовную проблему, и его поиск становится самоцелью.)

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

Индивидуация, осуществляемая сознательно, — трудная задача, так что человек должен быть психологически здоров, чтобы управлять этим процессом. Требуется весьма сильное эго, чтобы переносить эти потрясающие изменения, быть вывернутым буквально наизнанку в процессе индивидуации:

> Можно было бы сказать, что целый мир с его беспорядком и страданием принимает участие в процессе индивидуации. Индивидуация никоим образом не исключительная вещь или наслаждение горстки людей, но о тех, кто знает, что они осуществляют этот процесс, можно говорить как об удачливых. Они получают от этого нечто, достаточно обеспечивающее их сознание (Jung, 1973, p. 442).

Этот процесс особенно труден, потому что это инициатива отдельного человека, часто осуществляемая в условиях отрицания или, в лучшем случае, равнодушия других. Юнг пишет, что

> природа никак не заботится о высоком уровне сознания; как раз наоборот. И общество не ценит эти подвиги психики достаточно высоко; его награды всегда даются за достижения, а не за личность, последнее вознаграждается большей частью посмертно (1931a, p. 394)

Ощущение сознательной жизни с идеальным представлением — характерная черта западной теософии... Нельзя достичь просветления, воображая светлые персонажи, но отстаивая темноту сознания (Jung, 1954a, p. 265–266).

Каждая стадия процесса индивидуации сопровождается трудностями. Первой является опасность идентификации с персоной. Те, кто идентифицируется с персоной, могут пытаться стать «совершенными», неспособными принять свои ошибки или слабости, так же как и любое отклонение от своей идеализированной я-концепции. Люди, которые *полностью* идентифицируются с персоной, стремятся подавлять любые тенденции, не подходящие я-образу, и приписывать такие поведенческие проявления другим; работа представления подавленной, негативной идентификации поручена другим людям.

Тень также может стать главным препятствием индивидуации. Люди, не знающие о своей тени, могут просто выплескивать гу-

---

* Специальная техника, разработанная дзэнскими монахами для достижения просветления, состоит в том, что ученику задается вопрос, заведомо не имеющий рационального ответа, — «коан».

бительные импульсы, не обращая на них внимания как на неправильные или вообще не осознавая свои собственные негативные чувства. В таких людях начальный импульс разрушать или делать скверные вещи немедленно рационализируется, когда они терпят неудачу в признании в себе таких импульсов. Игнорирование тени может найти выражение и в установках морального превосходства или проекции тени на других. Например, некоторые из таких людей в восторге кричат от того, что правительство разрешило порнографию, которую сами же они хотят запретить; они могут верить даже в то, что нужно внимательно изучить всю доступную порнографию, чтобы стать квалифицированными цензорами.

Конфронтация с анимой или анимусом привносит вместе с тем проблему связи с коллективным бессознательным. У мужчины анима может порождать непредсказуемые эмоциональные изменения или настроения. У женщины анимус способен обнаружить себя как иррациональные, ригидно удерживаемые мнения. Дискуссия Юнга об аниме и анимусе не является описанием маскулинности или феминности в целом. Содержание анимы или анимуса — дополнение нашего осознанного понимания самих себя как мужчины или женщины, которое у большинства людей детерминировано культурными ценностями и социально обусловленными гендерными ролями.

Человек, раскрывающий коллективный материал, сталкивается с опасностью поглощения им. Согласно Юнгу, этот результат может иметь две формы. Есть возможность раздувания эго, когда человеку требуются все добродетели и знания о коллективной психике. Противоположной реакцией является слабость эго; человек чувствует, что он или она не имеет власти над коллективной психикой, и вдруг осознает неприемлемые аспекты бессознательного — иррациональные, негативные импульсы и т. д.

Во многих мифах и сказках самыми большими препятствиями оказываются те, которые подстерегают героя у самой цели (Франц, 1995). Когда человек вступает в контакт с анимой или анимусом, с цепи срывается страшная энергия. Эту энергию можно использовать, чтобы строить эго, а не развивать самость. Юнг называл это идентификацией с архетипом мана-личности. (*Mana* — меланезийское слово, обозначающее энергию или силу, исходящую от людей, объектов или сверхъестественных сущностей; эта энергия таинственной или чарующей природы.) Эго идентифицируется с мудрым мужчиной или мудрой женщиной, мудрецом, который знает все. (Этот синдром встречается не только среди университетских профессоров старшего возраста.) Мана-личность опасна, потому что является ложным преувеличением силы. Люди застревают на этой стадии, пытаясь быть и больше, и меньше, чем они есть на самом деле: больше, потому что имеют тенденцию верить, что стали совершенными, цельными или даже подобными богу; но в результате они оказываются меньше, потому что потеряли контакт со своей неотъемлемой человеческой природой, — и фактически нет ни одного непогрешимого, безупречного и абсолютно мудрого человека.

Не совершенство, а завершенность — вот то, чего ждут от вас (Jung, 1973, p. 97).

Юнг видит временную идентификацию с архетипом самости или мана-личности как явление, почти неизбежное в процессе индивидуации. Лучшая защита от раздувания эго — помнить об исключительно человеческом и не терять контакта с реальностью того, что можно и должно делать, а не того, что *хотелось бы* делать или кем бы хотелось быть.

СТРУКТУРА

ТЕЛО

В своих многотомных трудах Юнг уделял не слишком много внимания роли тела, предпочитая концентрировать усилия на анализе психики. Он не разделял точки зрения, что происходящие в нас процессы, имеющие отношение к физическому телу, существуют лишь в той мере, в какой они представлены в психике.Тем не менее физическое тело и внешний мир можно познать только как психологический опыт: «Я связан с психикой самой по себе, следовательно, не обращаю внимания на тело и дух... Тело и дух для меня — не более чем аспекты реальности психики. Опыт психики — непосредственный опыт. Тело является метафизическим, как и душа» (1973, p. 200). По Юнгу, *опыт* тела весь без исключения важен (Conger, 1988).

Психика и тело — отдельные сущности, но они едины и живут одной и той же жизнью (Jung, 1917, p. 113).

СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

Юнг подчеркивал, что индивидуация является исключительно личностным стремлением; тем не менее это процесс, развивающийся и через связи с другими людьми:

> Никто не сможет узнать о своей индивидуальности, пока не обретет тесной и надежной связи со своими собратьями; пытаясь найти себя, он не возвратится в пустыню эгоизма. Он только тогда сможет открыть себя, когда глубоко и безоговорочно будет связан с другими, в целом — с великим множеством людей, с коими будет иметь возможность себя сравнивать и от которых сумеет себя отличить (Jung in: Serrano, 1966, p. 83—84).

> Индивидуация не разделяет людей, она устанавливает связи между ними. Я никогда не встречал связей между людьми, основанных только на бессознательном (Jung, 1973, p. 504)

Социальное взаимодействие — важный фактор в формировании и развитии главных личностных структур: персоны, тени и анимы или анимуса. Содержание социального опыта помогает определить специфические образы и символы, связанные с каждой структурой; в то же время эти основные архетипические структуры формируют наши социальные связи и направляют их.

ВОЛЯ

Юнг склонялся к мысли, что воля — относительно недавняя составляющая структуры личности. Члены первобытного племени в той ситуации действия, когда мы прилагаем свойственные современным людям волевые усилия, исполняют ритуалы (например, охотничьи танцы).

> Воли практически не существовало, и требовались все церемониалы, которые мы наблюдаем во всех примитивных племенах, чтобы достичь того, что является эквивалентом нашему слову «решимость». Постепенно, с веками, мы приобрели некоторый уровень силы воли. Мы можем отделить некоторое количество энергии от энергии природы, от начального бессознательного, от начального течения событий, количество энергии, которое мы не можем контролировать (Jung in: McGuire & Hull, 1977, p. 103).

Юнг определяет волю как энергию, которая управляется сознанием или эго. Развитие воли связано с усвоением культурных ценностей, моральных стандартов и т. д. Воля обретает силу только благодаря сознательной мысли и действию и не может целенаправленно воздействовать на инстинктивные или другие бессознательные процессы, но имеет реальную, хотя и косвенную, власть над ними через сознание.

ЭМОЦИИ

Юнг подчеркивает, что основную роль в психологии должно играть изучение эмоций:

> Только психология стала наукой, принимающей во внимание фактор ценности (то есть чувства), потому что именно чувства связывают жизнь с тем, что происходит в психике. Психологию часто обвиняют, что в этом смысле она не наука; но тем, кто ее критикует, не удается понять научную и практическую необходимость того, почему стоит придавать значение чувству (1964, p. 99).

Материал, относящийся к архетипам, пробуждает порой сильнейшие эмоции, и его черты часто внушают трепет. Обсуждая символы, Юнг не пишет о безжизненных словах или безликих шаблонах, но говорит о мощных связях, которые помогают мужчинам и женщинам прожить свои жизни и из-за разрыва которых многие умирают. Согласно Юнгу, эмоция — это сила, стоящая за процессом индивидуации. «Эмоция является главным источником сознания» (1954 b, p. 96). Любое реальное, внутреннее изменение имеет эмоциональный компонент.

> В своем врачебном опыте, так же как и в моей собственной жизни, я снова и снова встречаюсь лицом к лицу с мистерией любви и никогда не могу объяснить, что же это такое (Jung, 1961, p. 353).

ИНТЕЛЛЕКТ

По мнению Юнга, интеллект относится к направленным, осознанным мыслительным процессам. Юнг отделяет интеллект от интуиции, которая заметно влияет на содержание сознания. Интеллект играет важную, но ограниченную роль в функционировании психики. Юнг подчеркивает, что исключительно интеллектуальное понимание не может быть полным: «Психология, которая удовлетворяет только интеллект, никогда не сможет быть практической, для понимания психики никогда не достаточно только интеллекта» (1917, p. 117). Наилучшим образом интеллект работает в соединении с интуицией и чувством.

ТЕРАПЕВТ

Согласно Юнгу, терапия является местом соединения усилий аналитика и пациента, работающих вместе как равные. Так как

двое формируют динамическое единство, аналитик тоже должен быть открыт для изменения в результате этих взаимодействий. Юнг чувствовал, что терапия включает в первую очередь взаимодействие между бессознательным аналитика и бессознательным пациента, который может продвинуться в терапии ровно настолько, насколько это удалось аналитику: «Отличительная черта психотерапии заключается в том, что нельзя, зная несколько рецептов, применять их более или менее к месту; психотерапевт может добиться излечения лишь при соблюдении главного условия, которое заключается в том, чтобы понять пациента как психологическое целое, найти к нему подход как к человеку, оставив в стороне теорию, и внимательно выслушать то, что он скажет» (1973, р. 456).

> Терапевт не заслуживает этого названия, если у него невроз, ведь невозможно вывести пациента на более высокий уровень, чем тот, которого достиг сам терапевт (Jung, 1973, р. 95).

Юнг не надеялся на теорию и применение специальных техник в процессе терапии. Он считал, что такая надежда побуждает аналитика механически применять эти техники, не вступая в контакт с пациентом. А терапевт не должен лечить отдельные части психики, подобно тому как механик латает старую машину, нуждающуюся в новом карбюраторе или глушителе. Целью терапии является подход к пациенту как к целостному человеку через установление доверительных отношений с ним.

> Любой из моих учеников в состоянии понять вас настолько, чтобы вы смогли излечиться, если, конечно, вы не станете жертвой предрассудка и не будете думать, что выздоровели за счет других. В конце концов, каждый человек должен сам выиграть свою битву. Никто другой не сможет это сделать за него (Jung, 1973, р. 126)

Сам Юнг жил затворником и встречался с пациентами только один или два раза в неделю. Чтобы поощрить в них чувство автономии, он давал им домашние задания – например, мог попросить проанализировать их собственные сны. По его настоянию пациенты время от времени устраивали себе «каникулы», чтобы избегнуть формирования зависимости от него и от привычной процедуры анализа.

Юнг разделил терапевтический процесс на две главные стадии, каждая из которых имеет две части. В начале идет *аналитическая стадия*. Ее первая часть — это *исповедь*, во время которой индивид начинает раскрывать материал бессознательного. Здесь же проявляется и зависимость пациента от терапевта. Во второй части первой стадии идет *разъяснение* материала исповеди, в которой возрастает осведомленность и понимание психических процессов. Пациент остается зависимым от аналитика.

> Серьезные жизненные проблемы остаются тем не менее не решенными полностью. Если они проявятся вновь — это будет знаком, что что-то в процессе терапии было упущено. Если и не находится готовых решений, то наша непрерывная работа с этими проблемами в любом случае имеет большое значение (Jung, 1931 а, р. 394).

Вторая стадия является *синтетической*. Первым здесь идет *обучение*, в котором Юнг подчеркивал необходимость двигаться от психологического инсайта к актуальному новому опыту, который является результатом индивидуального роста и формирования новых привычек. Заключительная часть — *трансформация*. Связь пациент—аналитик является интегрированной, и зависимость редуцируется по мере изменения связи. Индивидуальный опыт есть плотно сконцентрированный процесс индивидуации, и архетипический материал не обязательно противоречит этому опыту. Это стадия самообразования, на которой человек становится все более и более ответственным за свое собственное развитие.

ОЦЕНКА

Юнга часто критиковали за отсутствие в его теории связанной, ясно структурированной системы мышления. Иногда кажется, что написанное им сбивается на нечто приблизительное и не представляет собой идей, изложенных формально, логично или хотя бы систематически. Кроме того, в разное время Юнг мог употреблять различные определения одного и того же понятия. Он знал о том, что его произведения трудны, но не считал необходимым упрощать их. Юнг верил, что жизнь редко следует логичным, ясным шаблонам, которые стали стандартами для ученого и академичного писателя, и его сложный стиль может оказаться теснее связанным с богатой и сложной психологической реальностью.

Юнг обдуманно развивал открытую систему, где новая информация принималась бы без искажения и приспосабливала бы к себе неразделимые теоретические рамки.

Он никогда не считал, что знает все ответы или что любая новая информация непременно подтвердит его теории. Следовательно, теоретизированию Юнга недостает сжатой, логической структуры, которая описывала бы всю жизнь человека с помощью небольшого ряда теоретических построений.

РЕЛИГИЯ И МИСТИЦИЗМ

Так как Юнг уделял внимание вопросам религии, алхимии, спиритизма и подобным областям, то некоторые критики считали его больше мистиком, чем ученым. Но Юнг, бесспорно, всегда считал себя исследователем, а не фанатиком или приверженцем какого-либо религиозного учения. Он утверждал, что мистические системы веры были важным выражением человеческих идеалов и надежд. В своих работах Юнг рассматривал духовный опыт как факты, которые мы не имеем права игнорировать, поскольку они связаны со всей сферой человеческой мысли и поведения.

> Я исследователь, а не пророк. В своих исследованиях я ориентируюсь на опыт, на непосредственное его переживание. И меня не интересуют пустопорожние рассуждения о переживании (Jung, 1973, p. 203)

> Я психолог и остаюсь таковым. Я не интересуюсь ничем, что не укладывается в психологическое содержание человеческого опыта... Но на психологическом уровне я имею дело с религиозным опытом, с его структурой и символикой, которые можно интерпретировать. Я считаю, что религиозный опыт реален, достоверен. Я обнаружил, что через такой религиозный опыт дух может быть «сохранен», его интеграция ускорена и установлено духовное равновесие (Jung in: McGuire и Hull, p. 229).

Юнг ясно видел, что религиозный подход к жизни тесно связан с психологическим здоровьем:

> Среди всех моих пациентов, вступивших во вторую половину жизни — так сказать, после тридцати пяти, не было тех, чьи проблемы так или иначе не касались бы поисков духовных основ этой жизни. Этого достаточно, чтобы сказать, что каждый из них чувствовал себя больным, забыв, что именно дают своим последователям религии каждой эпохи, и никто из них по-настоящему не выздоровел, не обретя этих духовных основ (1932, p. 334).

> Мой основной интерес связан не с лечением неврозов, а скорее с подходом к непостижимому (чувством целостности). Но фактом является то, что приближение к непостижимому — это реальная терапия. Поскольку вы достигаете опытов непостижимого, постольку освобождаетесь от проклятия патологии (Jung, 1973, p. 377).

Пристальное внимание Юнга к важности духа очевидно в письме, которое он написал Биллу Вильсону, одному из соучредителей Общества анонимных алкоголиков. В этом письме Юнг упоминал о своем пациенте Роланде X., страдающем алкоголизмом, говоря, что пагубная привычка Роланда к алкоголю была неисправимой, пока «он не смог стать человеком с духовным или религиозным опытом — во внезапном и полном перерождении». Юнг решающим образом повлиял на лечение и перерождение самого Вильсона и в 1934 году участвовал в соучреждении Общества анонимных алкоголиков. Следующая цитата является отрывком из письма Юнга Вильсону:

> У меня не было новостей от Роланда X., и я часто задумывался о его судьбе... Его стремление к алкоголю было эквивалентом, на нижнем уровне, духовной жажды бытия ради целостности, которую в средневековье называли единством с Богом.
>
> Как можно сформулировать такой инсайт на современном языке, чтобы это было понятным и в наши дни?
>
> Можно говорить о нем только как о правильном и бескомпромиссном пути к тому опыту, который случается с вами в реальности, и о том, что может случиться только с вами, когда вы идете по тропинке, приводящей вас к высшему пониманию. Вы могли бы прийти к этой цели через прощение или через личный и искренний контакт с друзьями, а может быть, и через совершенствование разума вне границ простого рационализма...
>
> Вы видите, что «алкоголь» по-латыни *spiritus*, и употребляете одно и то же слово для высшего религиозного опыта и для самого развращающего яда. Полезная формула, следовательно, такова: *spiritus contra spiritum* (1984, p. 197 – 198).

Труд Юнга в создании Общества анонимных алкоголиков и Движения 12 ступеней — возможно, один из важнейших его вкладов в современность.

АНАЛИЗ СИМВОЛОВ

Признание Юнгом важности символа и подробный анализ символов и их интерпретаций являются его наиболее весомым вкладом в психологию. Юнг обладал глубокими знаниями о сложности символизма.

Он изучал и мифологию, и фольклор, и алхимию, потому что они обеспечивали различные контексты, проливавшие свет на сложные символические произведения, с которыми он неожиданно встречался в процессе анализа.

> Психическое развитие не может быть завершено только благодаря намерению и воле; оно нуждается в привлечении символа (Jung, 1928a, p. 25).

Хотя произведения Юнга сложны для понимания, они ценнее простой и логичной прозы, потому что передают богатство его мышления. Поразительная гибкость и интерес к глубинным пластам человеческого существования привносят в работы Юнга широкий размах и многогранность, фактически не имеющие себе равных в психологии.

СОВРЕМЕННОСТЬ: ВЛИЯНИЕ ЮНГА

Популярность и влияние идей Юнга постоянно растут. Институт Юнга в Цюрихе попрежнему готовит аналитиков со всего мира. В некоторых странах и нескольких крупных городах США успешно работают юнгианские институты, которыми накоплен обширный исследовательский материал, проводятся циклы лекций, семинары выходного дня по обучению юнгианскому анализу. Практика юнгианского анализа продолжает развиваться и после смерти Юнга (см. Stein, 1995).

> Я только надеюсь и хочу, чтобы никто не становился «юнгианцем»... Я не провозглашаю шаблонную доктрину и не выношу «слепой приверженности». Я оставляю всем свободу заниматься фактами их собственной жизни, так же как утверждаю эту свободу и для себя (Jung, 1973, p. 405).

Myers-Briggs Type Indicator, основанный на юнгианской теории типов, стал одним из самых популярных тестов в мире (Myers, 1980). Он широко используется в бизнесе и образовании и применяется миллионами людей. Каждый человек анализируется по показателю интроверсии — экстраверсии, мышления — чувств, интуиции — ощущений, а также восприятия — мнений. Заключительная категория была добавлена к основной схеме Юнга его последователями. *Восприятие* соотносится с открытостью новым данным и новому опыту, *мнение* — с переключением на новое восприятие и быстрым принятием решения. Над идеями Юнга работали многие известные писатели и ученые. Джозеф Кэмпбелл применил концепции Юнга к проблемам мифологии (1985, 1988) и исследованию архетипических персонажей (1949). Джеймс Хиллман (1975, 1989), на которого Юнг оказал сильное влияние, развивал подход, названный им архетипической психологией. Джен Шинода Бален (1984, 1989) написала два бестселлера об архетипах богинь в женщинах и богов в мужчинах. В своей книге *King, Warrior, Magician, Lover* R. Moore и D. Gille (1990) описывают «архетипы зрелой мужественности». Подвергся сильному влиянию идей Юнга и один из основателей общественного движения мужчин Роберт Блу (1990).

> Все, что люди утверждают о Боге, — пустая болтовня, и нет человека, который может знать Бога (Jung, 1975, p. 377).

Существует и обширная литература религиозных направлений, связанная с юнгианской психологией и духовной практикой. Примером христианского направления могут служить, в частности, произведения Kelsey (1974, 1982) и Sanford (1968, 1981). Книга Kaprio и Hedberg *Coming Home: A Handbook for Exploring the Sanctuary Within* является практическим руководством по духовной работе в христианской традиции. Она включает в себя замечательные личные истории, превосходные иллюстрации и полезные практические упражнения.

Чтобы иметь представление о связи между юнгианской психологией и буддизмом, см. Spiegelman и Miyuki (1985). Spiegelman (1982) также писал о связях юнгианской психологии и еврейского мистицизма, юнгианской психологии и иудаизма (Spiegelman & Vasavada).

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

ИЗ КНИГИ «АНАЛИТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ» СЛОВЕСНЫЕ АССОЦИАЦИИ

Первое нововведение Юнга в глубинную психологию касается экспериментов со словесными ассоциациями. Накопленные им огромные знания и опыт в интерпретации ассоциаций сочетались с поистине изумительными интуитивными возможностями.

Много лет назад, когда я был совсем молодым доктором, старый профессор криминологии спросил меня об эксперименте (словесных ассоциациях) и сказал, что он не верит этому. Я сказал: «Не верите, профессор? Вы можете испробовать его, когда пожелаете». Он пригласил меня к себе домой, и я начал... После десяти слов он устал и сказал: «Что вы можете извлечь из этого? Отсюда ничего не следует». Я объяснил ему, что он и не мог наблюдать результат после десяти или двенадцати слов; необходимо слов сто, и потом он может увидеть что-нибудь. Он сказал: «Сможете вы сделать какой-либо вывод из этих слов?» Я ответил: «Почти никакого, но все же могу рассказать вам что-то. Совсем недавно у вас были волнения, связанные с деньгами, у вас их слишком мало. Вы боитесь умереть от сердечной болезни. Вы учились во Франции, и у вас там была любовная связь, вы вспоминаете ее всякий раз, когда думаете о смерти, старые сладкие воспоминания возвращаются из лона времени». Он сказал: «Как вы узнали?» Каждый ребенок может это увидеть! Ему было 72 года, и он связывал слово *сердце* со словом *боль* — страх, что он может умереть от сердечной недостаточности. Он связывал слово *смерть* со словом *умереть* — естественная реакция, — и со словом *деньги* он связывал *слишком мало* — самая обычная реакция. Затем ответы стали весьма удивлять меня. К *платить*, после длительной паузы, он сказал *La Semeuse* (La Semeuse — сеятельница (*фр.*)) хотя наш диалог происходил в Германии. Это знаменитая фигура на французских деньгах. Теперь почему он мог ответить La Semeuse? Когда он дошел до слова *целовать*, снова была долгая пауза, его глаза сияли, и он произнес: *красивая*. Затем, конечно, я услышал историю. Он никогда бы не употребил французский, если бы не было ассоциаций с отдельным чувством, и мы должны думать, почему он употребил их. Терял ли он французские франки? Но в те дни не было разговора об инфляции или девальвации. Ключ был не в этом. Я сомневался, была ли это любовь или деньги, но когда он дошел до *целовать/красивая*, я уже знал, что это была любовь. Он не принадлежал к типу людей, которые едут во Францию во второй половине жизни, в Париже, возможно в Сорбонне, он был студентом-юристом. Было относительно просто скомпоновать все в целую историю (Jung, 1968, p. 57).

АНАЛИЗ СНОВИДЕНИЯ

Следующая цитата иллюстрирует подход Юнга к анализу сновидения:

Я помню случай молодой девушки, уже побывавшей у двух аналитиков, прежде чем попасть ко мне, и когда она ко мне пришла, ей приснился тот же самый сон, что и тогда, когда она работала с двумя предыдущими аналитиками. Каждый раз в самом начале анализа она видела сон: *она подходит к границе и хочет пересечь ее, но не может найти таможню, чтобы заполнить декларацию о том, что она везет с собой*. В первом сне она нашла границу, но не смогла даже подойти к ней. Этот сон порождал у нее чувство, что она никогда не сможет установить правильные отношения со своим аналитиком. Но так как у нее было чувство более зависимого положения и она не доверяла своему мнению, она продолжила работу с аналитиком и никогда не возвращалась к этой проблеме. Она работала с ним два месяца, а потом прекратила (потом она работала три месяца с другим аналитиком и также оставила его)...

Когда она пришла ко мне (она видела меня прежде на лекции, и у нее возникла мысль прийти ко мне), ей приснилось, что *она подходит к швейцарской границе. Был день, и она увидела таможню. Она пересекла границу и вошла в таможню, и там стоял швейцарский таможенник. Перед ней была женщина, которой он позволил пройти, а затем повернулся к ней, чтобы и она вошла. У нее была только маленькая сумочка, и она думала, что сможет пройти незамеченной. Но таможенник посмотрел на нее и сказал: «Что у вас в сумочке?» Она ответила: «О, совсем ничего» — и открыла ее. Он запустил туда руку и извлек нечто, становившееся все больше и больше, пока не выяснилось, что это две укомплектованные кровати*. Ее проблема состояла в том, что она противилась браку; хотя она и была помолвлена, но не выходила замуж по определенным причинам, и эти постели были брачными. Я извлек этот комплекс и помог ей осознать проблему, и вскоре после этого она вышла замуж.

Эти начальные сны часто являются самыми поучительными. Так что я всегда спрашиваю нового пациента, когда он впервые приходит ко мне: «Знали ли вы некоторое время назад, что придете? Встречали ли вы меня прежде? Видели ли вы сон недавно, может быть, прошлой ночью?» — потому что, если видел, это дает мне наиболее ценную информацию о его установках. И когда вы тесно соприкасаетесь с бессознательным, вы можете многое увидеть в ином свете (Jung, 1968, p. 168–169).

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Для достижения целостности человеку необходимо установить связь между сознательными и бессознательными процессами.

• Индивидуация — процесс личностного развития в сторону целостности. Он вклю-

чает установление связи между эго и самостью, интегрирование различных частей психики.

• Эго — центр сознания, и самость — центр всей психики, включающей и сознательные, и бессознательные процессы.

• Мышление, чувства, ощущения и интуиция — четыре фундаментальные психологические функции. Любая из них способна развиваться по экстравертному или интровертному типу. Ведущая функция более осознанна, более развита. Подчиненная — более примитивна и менее осознанна. Она может служить дорогой в бессознательное. Четко очерченный подход к миру является результатом комбинации всех четырех функций.

• Забытые воспоминания, подавленный опыт и сублимированные ощущения создают личное бессознательное. Содержание коллективного бессознательного не имеет корней в личном опыте, являясь универсальным для всех эпох и культур.

• Архетипические образы можно увидеть во многих культурах и исторических периодах, что доказывается общими темами в мифах всего мира, народными сказками и легендами.

• Главными структурами личности являются архетипы: самость, персона, эго, тень, анима или анимус.

• Символы — первичная форма выражения бессознательного. Есть две формы символов, соответствующие двум формам бессознательных процессов: индивидуальная и коллективная.

• Функции сновидений состоят в том, чтобы восстановить психологический баланс, общее психическое равновесие человека. К снам следует подходить как к живым сущностям, которые необходимо внимательно наблюдать и извлекать из них опыт. Только так можно их понять.

• Психика имеет внутреннее стремление к целостности, и у каждого человека есть тенденция к саморазвитию, или индивидуации.

• Чтобы объединить данные духовного опыта, Юнг рассматривал весь спектр человеческой мысли и поведения. Мистические религиозные системы веры были для него важным выражением человеческих стремлений и идеалов.

• Главным вкладом Юнга в психологию стало то, что он признал психологическую важность символов и детальный анализ их интерпретаций.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Активное воображение (Active imaganation). Рисование, живопись, скульптура, осознанное воображение, фантазия и другие формы выражения — все это попытки вовлечь бессознательное в диалог с эго через употребление символов.

Анима/Анимус (Anima/Animus). Основная психологическая структура в бессознательном. Дополнение к персоне, анима или анимус сосредоточивают в себе весь психологический материал, не соответствующий сознательному «я»-образу человека как мужчины или женщины. Первоначальное представление анимы/анимуса как отдельной личности противоположного пола становится связью между сознанием и бессознательным и постепенно интегрируется в самость.

Архетипы (Archetypes). Первообразы, априорные структурные элементы психики, действуют как структурообразующие элементы в бессознательном.

Индивидуация (Individuation). Процесс развития динамической связи между эго и самостью вместе с интеграцией различных частей психики. Целью индивидуации является объединение сознательного и бессознательного.

Интроверсия (Introversion). Выраженный аттитюд личности, ориентированной в первую очередь на свой внутренний мир, которой комфортнее в мире чувств и мыслей, чем во взаимодействии с окружающей средой.

Коллективное бессознательное (Collective unconscious). Средоточие всего психологического материала, который, не являясь нашим личным опытом, проходит через культуры и эпохи. Врожденное психологическое бытие, структурирующее индивидуальное развитие, коллективное бессознательное содержит наследие духовной эволюции человечества.

Персона (Persona). Стиль, в котором мы общаемся с другими. Он включает одежду, которую мы носим, и наш индивидуальный стиль выражения.

Самость (Self). Архетип центрирования и психологического порядка. Он направляет функционирование целостной психики по пути интеграции. Самость осуществляет баланс и гармонизирует в психике различные противоположные элементы.

Тень (Shadow). Архетип, служащий средоточием материала, подавленного созна-

нием. Он может включать материал, противоречащий социальным стандартам, так же как и желания, тенденции, воспоминания и опыт, отвергаемый человеком. Тень — это кладезь творческой и инстинктивной энергии, спонтанности и жизненности.

Экстраверсия (Extraversion). Выраженный аттитюд личности, ориентированной в первую очередь вовне, которой проще с миром других людей и объектов.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Первоисточники

Jung, C. G. (1961). *Memories, dreams, reflections.* New York: Random House (Vintage Books).

Автобиография, помогающая охватить взором многогранное творчество Юнга и представляющая собой прекрасное введение в его теорию. Книга включает глоссарий с описанием основных концепций Юнга.

Jung, C. G. (Ed.). (1964). *Man and his symbols.* New York: Doubleday.

Издание содержит написанную исключительно ясным языком работу Юнга «Подходы к бессознательному» (Approaching the Unconscious). Эта богато иллюстрированная книга являет собой один из лучших образцов сочетания текста и иллюстративного материала в психологическом издании. Имеется недорогое издание в мягком переплете издательства *Dell*, однако издание в твердом переплете издательства *Doubleday* содержит больше фотографий, среди которых много цветных.

Jung, C. G. *Collected works of C. G. Jung* (H. Read, M. Fordham, & G. Adler, Eds.). Princeton, NJ: Princeton University Press, 1967. (Published under the sponsorship of the Bollingen Foundation; English edition, London: Routledge & Kegan Paul; American edition, volumes issued 1953–1967, Pantheon Books.)

Это собрание, предназначенное для тех, кто хотел бы серьезно изучить творчество Юнга, включает практически все написанные им работы.

Jung, C. G. (1968). *Analytical psychology, its theory and practice.* New York: Pantheon Books.

Ясное изложение концепций Юнга, включающее стенографические записи серии лекций, прочитанных им в Лондоне. Многие эссе Юнга теперь доступны в недорогих изданиях. Особый интерес представляют «Два эссе по аналитической психологии» (*Two Essays on Analytical Psychology*), представляющие собой обзор всей его теоретической системы, а также работа «Психологические типы» (*Psychological Types*), в особенности глава 10 «Общее описание типов» и глава 11 «Определения», в которых обсуждаются основные концепции Юнга.

Дополнительная литература

Dry, A. (1961). *The psychology of Jung.* New York: Wiley.

Fordham, F. (1953). *An introduction to Jung's psychology.* London: Penguin Books.

Hall, C., & Nordby, V. (1973). *A primer of Jungian psychology* New York: New American Library (Mentor Books).

Написанная ясным и живым языком обзорная работа по юнгианской психологии.

Jacoby, J. (1959). *Complex, archetype, symbol in the psychology of C. G. Jungi.* New York: Pantheon Books.

Serrano, M. (1966). *C. G. Jung and Hermann Hesse: A record of two friendships.* London: Routledge & Kegan Paul.

Книга включает интереснейшие беседы между Юнгом и Серрано — чилийским поэтом и романистом, несколько лет прожившим в Индии.

Singer, J. (1972). *Boundaries of the soul: The practice of Jung's psychology.* New York: Doubleday.

Ясное описание динамики теории и терапии Юнга, предложенное одним из его современных последователей.

ВЕБ-САЙТЫ

Страница К. Г. Юнга

www.cgjungpage.org/

Сайт включает три основных раздела:

1. Введение в психологию Юнга: обсуждение юнгианской терминологии, мероприятий, связанных с именем Юнга, тренингов, книг и юнгианских оганизаций.

2. Библиотеку статей по юнгианскому анализу:

3. Обсуждение темы психологии и культуры, включая взгляды Юнга на технологическое развитие, экологию и массовую культуру.

Библиография работ К. Г. Юнга

www.lib.loyno.edu/bibl/jung.htm

Мифология и фольклор

http://www.mythinglinks.org/

Прекрасно иллюстрированная и аннотированная коллекция материалов, связанных с именем Юнга. Включает ссылки на сайты, посвященные Юнгу, Кэмпбеллу, Хиллману и другим представителям глубинной психологии. Разделы сайта содержат ссылки на сайты, посвященные шаманизму, мифам о сотворении мира и широкому кругу мифологических тем. Сайт разрабатывался как справочное пособие для студентов, проводящих исследования по мифологии и фольклору.

БИБЛИОГРАФИЯ

Abrams, J., & Zweig, C. (Eds.). (1991). Meeting the shadow. Los Angeles: Tarcher.

Abrams, J. (Ed.). (1994). The shadow in America. Novato, CA: Nataraj.

Adler, G. (1918). Studies in analytical psychology. New York: Norton.

Ely, R. (1990). Iron John. Memo Park, CA: Addison-Wesley.

Bolen, J. (1984). The goddesses in everywoman. San Francisco: Harper & Row.

Bolen, J. (1989). Thegods in everyman. San Francisco: Flarper & Row.

Brooke, R. (Ed.). (2000). Pathways into the Jungian world. New York: Routledge.

Brookcs, C. (1991). Jung's concept of individ nation. Journal of the American Academy of Psychoanalysis. 19, 307-315.

Campbell, J. (1949). Hero with a thousand faces. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Campbell, J. (1985). The inner reaches of outer space: Metaphor as myth and as religion. New York: A. van der Marck.

Campbell, J. (1988). The power of myth. New York: Doubleday.

Campbell, J. (Ed.). (1971). The portable Jung. New York: Viking Press.

Caprio, B., & Hedberg, T. (1986). Coming home: A handbook for exploring the sanctuary within. New York: Paulist Press.

Conger, J. (1988). Jung and Reich: The body as shadow. Berkeley, CA: Atlantic Books.

Drob, S. (1999). Jung and the Kabbalah. History of psychology, 2, 102–118.

Dry, A. (1961). The psychology of Jung. New York: Wiley.

Dyer, D. (2000). Jung's thoughts on God. York Beach, ME: Nicholas-Hays.

Edinger, E. (1996). The Aion lectures. Toronto: Inner City Books.

Evans, R. (1964). Conversations with Carl Jung. New York: Van Nostrand.

Feuerstein. G. (1989). Toga: The technology of ecstasy. Los Angeles: Tarcher.

Fordham, F. (1953). An introduction to Jung's psychology. London: Penguin Books.

Freud, S. The interpretation of dreams. In J. Strachey (Ed. and Trans.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vols. 4, 5). London: Hogarth Press, 1953–1966. (Originally published, 1900.)

Freud, S. (1964). An outline ofpsychoanalysis. Standard edition (Vol. 23). London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis. Glover, E. (1950). Freud or Jung? New York: Norton.

Hall, C., & Nordby, V. (1973). A primer of Jungian psychology. New York: New American Library (Mentor Books).

Harding, M. E. (1965). The «I» and the «Not-I.» New York: Bollingen.

Harding, M. E. (1970). The way of all women. New York: C. G. Jung Foundation for Analytical Psychology.

Hauke, C. (2000). Jung and the post modern. New York. Routledge.

Haule, J. (2000). Analyzing from the Self. In R. Brooke. (Ed.), Pathways into the Jungian world. New York: Routledge.

Hillman, J. (1975). Revisioning psychology. New York: Harper & Row.

Hillman, J. (1989). A blue fire: Selected writings by James Hillman. New York: Harper & Row.

Hopcke, R. (1995). Persona: Where sacred meets profane. Boston: Shambhala.

Jacobs, H. (1961). Western psychotherapy and Hindu-sadhana. London: Alien & Unwin.

Jacoby, J. (1959). Complex, archetype, symbol in the psychology of C. G. Jung. New York: Pantheon Books.

Jung, C. G. The psychology of dementia praecox. In H. Read, M. Fordham, & G. Adier (Eds.), Collected works of C. G. Jung (Vol. 3). Princeton, NJ: Princeton University Press, 1967. (Published under the sponsorship of the Bollingen Foundation; English edition, London: Routledge & Kegan Paul; American edition, volumes issued 1953-1967, Pantheon Books.) (Originally published, 1907.)

Jung, C. G. Symbols of transformation. In Collected works (Vol. 5). (Originally published, 1912.)

Jung, C. G. The transcendent function. In Collected works (Vol. 8). (Originally published, 1913.)

Jung, C. G. The psychology of the unconscious. In Collected works (Vol. 7). (Originally published, 1917.)

Jung, C. G. Psychological types. In Collected works (Vol. 6). (Originally published, 1921.)

Jung, C. G. On psychic energy. In Collected works (Vol. 8). (Originally published, 1928a.)

Jung, C. G. The relations between the ego and the unconscious. In Collected works (Vol. 7). (Originally published, 1928b.)

Jung, C. G. The stages of lire. In Collected works (Vol. 8). (Originally published, 193 la.)

Jung, C. G. Marriage as a psychological relationship. In Collected works (Vol. 17). (Originally published, 1931b.)

Jung, C. G. Problems of modern psychotherapy. In Collected works (Vol. 16). (Originally published, 1931c.)

Jung, C. G. Psychotherapists or the clergy. In Collected works (Vol. 11). (Originally published, 1932.)

Jung, C. G. (1933). Modern man in search of a soul. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Jung, C. G. The practical use of dream analysis. In Collected works (Vol. 16). (Originally published, 1934.)

Jung, C. G. The concept of the collective unconscious. In Collected works (Vol. 9, Part 1). (Originally published, 1936a.)

Jung, C. G. Individual dream symbolism in relation to alchemy. In Collected works (Vol. 12). (Originally published, 1936b.)

Jung, C. G. The archetypes and the collective unconscious. In Collected works (Vol. 9, Part 1). (Originally published, 1936c.)

Jung, C. G. Psychology and religion. In Collected works (Vol. 2) (Originally published, 1938.)

Jung, C. G. Conscious, unconscious, and individuation. In Collected works (Vol. 9. Part 1). (Originally published, 1939.)

Jung, C. G. A psychological approach to the dogma of the Trinity. In Collected works (Vol. 11). (Originally published, 1942.)

Jung, C. G. The relations between the ego and the unconscious. Collected works (Vol. 7). (Originally published, 1945.)

Jung, C. G. Instinct and the unconscious. In Collected works (Vol. 8). (Originally published, 1948.)

Jung, C. G. A study in the process of individuation. In Collected works (Vol. 9, Part 1). (Originally published, 1950.)

Jung, C. G. Aion. In Collected works (Vol. 9, Part 2). (Originally published, 1951a.)

Jung, C. G. The psychology of the child archetype. In Collectced works (Vol. 9, Part 1). (Originally published, 1951b.)

Jung, C. G. Symbols of transformation. In Collected, works (Vol. 5). (Originally published, 1952a.)

Jung, C. G. Answer to Job. In Collected works (Vol. 12). (Originally published, 1952b.)

Jung, C. G. The philosophical tree. In Collected works (Vol. 13). (Originally published, 1954a.)

Jung, C. G. Psychological aspects of the mother archetype. In Collected works (Vol. 9, Part 1). (Originally published, 1954b.

Jung, C. G. The undiscovered self (present and future). In Collected works (Vol. 10). (Originally published, 1957.)

Jung, C. G. (1961). Memories, dreams, reflections. New York: Random House (Vintage Books).

Jung, C. G. (1968). Analytical psychology, its theory and practice. New York: Pantheon.

Jung, C. G. (Ed.). (1964). Man and his symbols. New York: Doubleday.

Jung, C. G. (1973). Letters (G. Adier, Ed.). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Jung, C. G. (1975). Letters, Vol. II: 1951–61. (G. Adier, Ed.). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Jung, C. G. (1984). Selected letters of C. G. Jung, 1909–1961. (G. Adler, Ed.). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Kakar, S. (1994). Encounters of the psychological kind: Freud, Jung, and India. In L. Boyer, R. Boyer, & H. Stein (Eds.), Essays in honor of George A. DeVos. Hillsdale, NJ: Analytic Press.

Kelsey, M. (1974). God, dreams, and revelation: A Christian interpretation of dreams. Minneapolis: Augsburg.

Jung, C. G. (1982). Christo-psychology. New York: Crossroad.

Kotsch, W. (2000). Jung's mediatory sciences as a psychology beyond objectivism. Journal of Analytic Psychology, 45, 217–244.

McGuire, W. (Ed.). (1974). The Freud-Jung letters: The correspondence between Sigmund Freud and C. G. Jung. Princeton, NJ: Princeton University Press.

McCuire, W., & Hull, R. F. C. (Eds.). (1977). C. G. Jung speaking. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Merton, C. (Trans.). (1965). The way of Chuang Tzu. New York: New Directions.

Moore, R., & Gillette, D. (1990). King, warrior, magician, lover: Rediscovering the archetypes of mature masculinity. San Francisco: Harper Collins.

Myers, I. (1980). Gifts differing. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Neumann, E. (1954). The origins ana history of consciousness. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Pearson, C. (1989). The hero within: Six archetypes we live by. New York: Harper & Row.

Pearson. C. (1991). Awakening the heroes within. San Francisco: HarperSanFrancisco.

Progoff, I. (1953). June's psychology and its social meaning. New York: Julian Press.

Riesman, D. (1950). The lonely crowd. New Haven, CT: Yale University Press.

Sanford, J. A. (1968). Dreams: God's forgotten language. Philadelphia: Lippincott.

Sanford, J. A. (1981). The man who wrestled with God: Light from the Old Testament on the psychology of individuation. Ramsey, NY: Paulist Press.

Sedgwick, D. (2000). Answers to nine questions about Jungian psychology. Psychoanalytic Dialogues, 10, 457–72.

Segal, R., Singer, J., & Stein, M. (Eds.). (1995). The allure of gnosticism: The gnostic experience in Jungian psychology and contemporary culture. Chicago: Open Court.

Serrano, M. (1966). C. G'. Jung and Hermann Hesse: A record of tivo friendships. London: Routledge & Kegan Paul.

Sheill, R. (1999). The Jungian decision-making process and its relationship to diversity' training. Dissertation Abstracts, 60.

Singer, J. (1972). Boundaries of the soul: The practice of June's psychology. New York: Doubleday.

Spicgelman, J. (1982). Jungian psychology and the tree of life. Phoenix, AZ: Falcon Press.

Spiegelman, J., & Miyuki, M. (1985). Buddhism and Jungian psychology. Phoenix, AZ: Falcon Press.

Spiegelman, J., & Vasavada, A. (1987). Hinduism and Jungian psychology. Phoenix, AZ: Falcon Press.

Stein, M. (Ed.). (1995). Jungian analysis. Chicago: Open Court.

Stein, M. (1998). Jung's map of the Jungian analysis. Chicago: Open Court, soul. Chicago: Open Court.

Suxuki, D. T. (1964). An introduction to Zen Buddhism. New York: Grove Press.

Taylor, J. (1992). Where people fly and water runs uphill: Using dreams to tap the wisdom of the unconscious. New York: Warner Books.

von Franz, M. (1975). C. G. Jung: His myth in our time. New York: Putnam.

von Franz, M. (1991). Dreams. Boston: Shambhala.

von Franz, M. (1995). Shadow and evil in fairy tales. Boston: Shambhala.

Whitmont. E. (1969). The symbolic quest. New York: Putnam.

Wilhelm, R., & Jung, C. G. (1962). The secret of the golden flower. London: Routledge & Kegan Paul.



ГЛАВА 5

АЛЬФРЕД АДЛЕР И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Альфред Адлер — основатель холистической системы индивидуальной психологии, которая рассматривает личность как часть социальной системы, неразрывно связанную с другими. Он назвал свою теорию *индивидуальной психологией (Individual Psychology)*, подчеркивая уникальность каждого индивидуума, в отличие от работ Фрейда, где описаны общие стереотипы поведения.

Последователи Адлера основали центры в Европе, в частности в Англии, и в Соединенных Штатах; многие из его оригинальных идей стали широко применяться в современной психологии и психотерапии. Наверное, введенная Адлером концепция *комплекса неполноценности (inferiority complex)* сейчас известна гораздо больше, чем любое другое понятие из области психологии.

Четыре основных принципа адлеровской системы — это целостность, единство индивидуального стиля жизни, социальный интерес, или чувство общности (community feelings), и важность целеориентированного поведения. Вывод Адлера о том, что цели и ожидания больше влияют на поведение человека, чем впечатления прошлого, был главной причиной его расхождения с Фрейдом. Адлер полагал также, что люди руководствуются прежде всего целью достижения превосходства или завоевания окружающей среды. Он выделял как эффект социального воздействия на личность, так и важность социального интереса личности: чувства общности, сотрудничества и заботы о других. По Адлеру, жизнь в основе своей есть движение ко все более успешной адаптации в окружающем мире, большему сотрудничеству и альтруизму.

Индивидуальная психология Адлера похожа на бихевиоризм (behaviorism) тем, что занимается доступным для наблюдения поведением и его последствиями, а также утверждает, что любая концепция должна быть конкретной и привязанной к реально существующему поведению. В отличие от большинства психологических теорий, описанных здесь, индивидуальная психология не является *глубинной психологией (depth psychology)*, то есть она не постулирует неосязаемые силы и построения, таящиеся в глубине психики. Адлер скорее развивал контекстную психологию, где поведение объясняется с помощью терминов физической и социальной окружающей среды, в контексте, самой личностью обычно не осознаваемом. Адлер первым начал практиковать семейную терапию, это было в 1920 году. Последователи Адлера внесли большой вклад в групповую терапию (group therapy), *краткосрочную терапию (brief therapy)* и применение психологии в образовании.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Альфред Адлер, сын еврейского торговца средней руки, родился в пригороде Вены 7 февраля 1870 года. Семья была очень музыкальной. Мать Альфреда была замечательной пианисткой, один из братьев стал учителем игры на скрипке, а сам Альфред обладал настолько красивым голосом, что ему часто советовали попробовать себя в качестве оперного певца. В детстве он перенес несколько серьезных заболеваний, включая рахит. Но еще больше, чем от болезней, мальчик страдал от ревнивого соперничества со старшим братом. Адлер заметил однажды: «Мой старший брат... был всегда впереди меня, — он и сейчас впереди меня!» (Adler in: Bottome, 1957, p. 27).

Адлер упорно боролся со своей физической слабостью. Когда только это было возможно, юный Альфред бегал и играл с другими детьми, которые всегда с удовольствием принимали его в свою компанию. Казалось, он находил среди друзей то чувство равенства и самоуважения, которого был лишен дома. Влияние этого опыта можно видеть в последующей работе Адлера, когда он подчеркивает важность сопереживания и общих ценностей, называя это *социальным интересом (social interest)*, благодаря которому, по его мнению, личность может реализовать свой потенциал и стать полезным членом общества.

Все годы своей болезненной юности Альфред жадно читал. Когда он стал взрослым, хорошее знакомство с литературой, Библией, психологией и немецкой классической философией принесло ему популярность в венском обществе, а позднее и всемирную известность в качестве лектора.

> Самое сложное для людей — это понять себя и изменить себя (Adler, 1928, p. 11).

В детстве Адлер несколько раз был близок к смерти. Когда Альфреду было 3 года, его младший брат умер в кроватке, где они спали вместе. Кроме того, дважды Адлер едва не был убит в уличных происшествиях, а в 5 лет переболел тяжелой пневмонией. Семейный врач считал случай безнадеж-

ным, но другому доктору удалось спасти мальчика. После этой истории Адлер решил стать врачом.

В 18 лет Адлер поступил в Венский университет на отделение медицины. Он глубоко интересовался социализмом и участвовал в нескольких политических собраниях. На одном из них он встретил свою будущую жену Раису, русскую студентку, которая училась в университете.

Адлер получил медицинскую степень в 1895 году. Он начал практику сначала как офтальмолог, затем в качестве врача общего направления. Позже, по причине его растущей заинтересованности функциями нервной системы и адаптацией, профессиональные устремления Адлера переместились в сторону неврологии и психиатрии. В 1901 году Адлер, подающий надежды молодой врач, активно защищал в печати новую книгу Фрейда «Толкование сновидений». Хотя Фрейд раньше не был знаком с Адлером, он был глубоко тронут смелой защитой Адлером его работы и прислал ему письмо с благодарностью и приглашением участвовать в только что сформированной дискуссионной группе по психоанализу.

Адлер вошел в группу (позднее превратившуюся в Венское психоаналитическое общество) сформировавшимся молодым профессионалом, уже разрабатывавшим собственное научное мировоззрение. Он не был ни последователем, ни «учеником» Фрейда и никогда не подвергался тренировочному анализу. Тем не менее в 1910 году Адлер стал президентом Психоаналитического общества и соредактором одного из его журналов.

Всего через год его расхождения во взглядах с Фрейдом стали неприемлемыми для многих членов Общества и для самого Фрейда. Основных расхождений было два: главным мотивом, определяющим человеческое поведение, Адлер считал не сексуальность, а стремление к власти; он сосредоточивался на социальном окружении, не уделяя внимания бессознательным процессам. Он подал в отставку с поста президента и покинул Общество вместе с девятью единомышленниками, которые тоже полагали, что психоанализ — слишком жесткая и нетерпимая система для независимого мышления. С Фрейдом осталась группа из четырнадцати человек. Адлер основал собственную организацию — Ассоциацию индивидуальной психологии, и это направление постепенно распространилось по всей Европе.

Адлер и его последователи активно занимались образованием, особенно подготовкой учителей, так как считали чрезвычайно важной работу с теми, кто формирует ум и характер молодежи. С одобрения министра образования Адлер и его товарищи открыли в государственных средних школах центры, где дети и их родители могли получить консультацию. К 1930-м годам только в Вене было 30 таких клиник. С 1921 по1927 год, когда Адлер преподавал в Соединенных Штатах, он читал лекции и проводил практические занятия дважды в месяц для коллег, родителей и учителей. Часто он мог объяснить схему жизни какого-либо человека, услышав всего несколько основных фактов из его биографии и что-то из его ранних воспоминаний или снов.

Один из знаменитых врачей того времени отмечал: «Весь подход Венской медицинской школы к пациенту был перевернут... учением Адлера. Я думаю, нет ни одного врача, который, будучи в Вене, не посетил хотя бы раз лекции Адлера и не извлек бы из них пользу» (Bottome, 1957, p. 209). Мудрость Адлера и его глубокое понимание человеческой природы были очевидны практически для каждого, кому приходилось общаться с ним. Клерк из отеля, в котором Адлер часто останавливался, однажды заметил одному из коллег Адлера: «Невозможно вытащить коридорных и портье из его комнаты. Они используют любую возможность, чтобы поговорить с ним, и, если уж на то пошло, я и сам не лучше» (Bottome, 1957, p. 54).

Адлер опубликовал множество статей и монографий, а также посвятил огромную часть своего времени лекционным турам по Европе и Соединенным Штатам. Между Первой и Второй мировыми войнами группы последователей Адлера были сформированы в двадцати европейских странах и в США. В 1927 году Адлер был штатным преподавателем Колумбийского университета. В 1928 году преподавал в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке, а годом позже вернулся к преподавательской работе и к демонстрации клинических исследований. Адлер покинул Вену навсегда в 1932 году в связи с ростом нацистских настроений. Он обосновался в Соединенных Штатах и возглавил кафедру медицинской психологии Лонг-Айлендского медицинского колледжа. Адлер умер в Шотландии в 1937 году, в возрасте 67 лет, во время лекционного тура по Европе.

ИДЕЙНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

Теория Адлера основана на нескольких источниках. Особенно значительными являются теория эволюции Дарвина, психоаналитическая теория Фрейда, воля к власти Ницше, вымышленные цели (fictional goals) Вайхингера (Vaihinger) и теория холизма (holism).

ЭВОЛЮЦИЯ

Как и на большинство его современников, на Адлера сильное влияние оказала теория эволюции Дарвина. Его концепция индивидуальной психологии основана на предположении, что адаптация к окружающей среде является фундаментальным законом жизни.

> Индивидуальная психология твердо стоит на платформе эволюции и в свете эволюции рассматривает все человеческие устремления как борьбу за совершенство (Adler, 1964a, p. 36–37).

Большинство психологов-теоретиков занимаются в основном внутрипсихической динамикой (intrapsychic dynamics). Но это не относится к Адлеру. Он был *экологическим психологом*, концентрирующим свое внимание на отношениях между личностью и миром, окружающим ее. Ранняя книга Адлера о неполноценности органов и ее компенсации в большой степени отражала взгляды Дарвина на медицину. Она считалась медицинским приложением к психоаналитической теории и была хорошо принята Фрейдом. Однако дальнейшую работу Адлера можно рассматривать как опровержение социального дарвинизма, который декларирует выживание наиболее приспособленных и исчезновение неприспособленных. Согласно Адлеру, органическая неполноценность может подтолкнуть нас к большим достижениям, вместо того чтобы неминуемо вызвать поражение в жизненной борьбе. К тому же Адлер утверждал, что в процессе эволюции человека сотрудничество и чувство общности гораздо важнее, чем соревнование.

ПСИХОАНАЛИЗ

Ко времени знакомства с Фрейдом Адлер уже начал собственную теоретическую работу и опубликовал несколько статей в области социальной медицины и образования. Хотя он по-настоящему никогда не соглашался с идеями либидо и эдипова комплекса, психоаналитическая теория оказала на него глубокое влияние, в особенности те ее моменты, где утверждается важность ранних впечатлений детства и отношений матери и ребенка, большое значение невротических симптомов и значительность снов.

> Все невротические симптомы — это защита людей, которые не чувствуют себя надлежащим образом вооруженными и подготовленными для решения жизненных проблем (Adler, 1964b, p. 95).

Фрейд считал Адлера своим учеником, это мнение Адлер упорно опровергал. Вместо того чтобы развивать теорию психоанализа, Адлер занялся собственными научными поисками, часто повторявшими взгляды Фрейда. Однако эти два ученых придерживались коренным образом различающихся подходов к исследованию человеческой природы. Фрейд интересовался анализом частей и подчеркивал разделение, тогда как Адлер настаивал на том, что ключом к пониманию данной личности является целостность индивидуальности. Симптомы для него имели значение только как выражение индивидуальных особенностей человека.

Адлер не соглашался с Фрейдом по нескольким главным пунктам. Он не принимал теорию Фрейда о том, что ядром всех неврозов являются подавленные, не осознаваемые человеком сексуальные впечатления детства. Адлер рассматривал сексуальность как выражение личных свойств человека, а не как фундаментальную движущую силу, и опровергал утверждение Фрейда о первоочередном значении либидо. Адлер предлагал другую фундаментальную движущую силу — стремление к власти. Ребенок, говорил Адлер, старается стать сильным и утвердить свою власть над другими. Главный биологический факт для Адлера — это не инстинктивное сексуальное поведение ребенка, а то, что ребенок чувствует себя маленьким и беспомощным в мире взрослых. Согласно Адлеру, ранние попытки детей адаптироваться к окружающей среде приводят к тому, что они выбирают превосходство над другими в качестве способа обрести самоуважение и достигнуть успеха.

> Адлер всегда говорил новому пациенту: «Доктор сидит в вашем кресле» (Adler in: Bottome, 1957, p. 217).

Адлер весьма критично относился к фрейдистскому анализу, который, по его ощущению, страдал отсутствием моральной

ориентации и вел к формированию антисоциальных, эгоистичных личностей: «Это психология испорченного ребенка, но что можно ожидать от человека, который спрашивает: „Почему я должен любить моего соседа?“» (Adler in: Bottome, 1957, p. 256). Адлер был совершенно уверен, что психологическое здоровье должно основываться на здоровых социальных отношениях.

ФРИДРИХ НИЦШЕ

Как и практически все интеллектуалы его поколения, Адлер увлекался знаменитыми трудами Фридриха Ницше. Однако он не был поверхностным имитатором Ницше, как утверждали некоторые критики. Хотя его ранняя концепция агрессивных инстинктов действительно имела много общего с ницшеанской волей к власти, более поздняя формулировка Адлера о стремлении к превосходству гораздо шире понятия стремления к власти, здесь выделяется роль творческого роста и развития. К тому же адлеровское понятие социального интереса является диаметрально противоположным ницшеанскому индивидуалистическому взгляду на мир.

ВЫДУМАННЫЕ ЦЕЛИ

Значительное влияние на Адлера оказали работы Ханса Вайхингера — философа, предложившего понятие социальных *вымыслов* (fictions), которые не имеют основания в реальной действительности, но становятся определяющими чертами человеческого поведения. Вайхингер полагал, что люди, оказываясь лицом к лицу с неразберихой фактов и переживаний, создают системы, чтобы организовать свой опыт. Затем они принимают эти простые системы за истину. Эти вымыслы становятся одним из самых важных факторов, влияющих на наше поведение. Согласно Вайхингеру, на людей больше воздействуют их *ожидания*, чем реальный опыт. Он называл этот подход *фикционализмом* (fictionalism), или *философией «если бы»*. В работе *«Невротическая конституция»* (1912) Адлер высказал предположение, что все человеческое поведение, мышление и чувства следуют стереотипам *«как если бы»*. Сперва в детстве мы пытаемся приспособиться к окружающему миру и преодолеть чувство собственной слабости. Мы создаем для себя идеализированную цель полной адаптации, а затем боремся за ее достижение, *как если бы* эта цель равнялась успеху, счастью и безопасности.

ХОЛИЗМ (HOLISM)

Пятнадцать лет спустя после знакомства с работами Вайхингера Адлер увлекся холистической философией Жана Сматса (Jan Smuts). Сматс был южноафриканским военным лидером, государственным деятелем и философом, его работы о холизме оказали влияние на многих современных ему мыслителей. Адлер и Сматс переписывались, и Адлер помог Сматсу напечатать его работы в Европе. Сматс считал, что целые системы часто имеют свойства, отличные от свойств их частей, и поэтому стремление к повышению организации, к целостности присутствует в каждой личности. Адлер часто говорил: «Нужно не только спрашивать себя, как воздействует бацилла на тело, важно также знать, как тело воздействует на бациллу!» (Adler in: Bottome, 1957, p. 72). Он нашел в холистической философии подтверждение многим собственным идеям и важную философскую основу для индивидуальной психологии.

Есть логика головы, есть логика сердца, а есть более глубокая логика целого (Adler in: Bottome, 1957, p. 80).

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Одним из величайших вкладов Адлера в психологическую науку был его постулат о комплексе неполноценности и нашей потребности компенсировать чувство неполноценности. В системе Адлера процесс борьбы за превосходство явился серьезным переосмыслением ницшеанской концепции воли к власти. Концепции жизненных целей (life goals), жизненного стиля (lifestyle) и творческой энергии личности — важнейший вклад холизма в психологию. Выделение Адлером социальных интересов, сотрудничества и отношения общества к различию полов говорит о том, что его теория остается в рамках социальных наук.

НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ И КОМПЕНСАЦИЯ

В своей монографии об **органической неполноценности**, вышедшей в 1907 году, Адлер сделал попытку объяснить, почему болезни по-разному воздействуют на разных людей. В то время Адлер писал как врач, занимаясь преимущественно физиологическими процессами. Он высказал предположение, что у каждого индивидуума существуют определенные слабые места —

органы, особенно подверженные болезням. Адлер также отмечал, что органическая слабость может быть преодолена с помощью усердной тренировки и упражнений. Фактически, слабый орган можно развить до такой степени, что он станет самой главной силой человека. Адлер писал: «Почти у всех выдающихся людей мы можем найти какой-либо органический недостаток, и это производит впечатление, что они болезненно переживали собственную неполноценность в начале жизни, но боролись и преодолели свои затруднения» (1931, р. 248).

> Важно не то, с чем человек родился, а то, как он этим распоряжается (Adler, 1964b, p. 86).

Адлер расширил свое исследование органической неполноценности до изучения психологического чувства неполноценности. Он придумал термин **комплекс неполноценности** (inferiority complex). Согласно Адлеру, на детей глубоко воздействует сознание ими собственной неполноценности, которое является неизбежным следствием размеров ребенка и отсутствия у него власти. Детские впечатления самого Адлера привели его к необходимости выделить эту мысль:

> Одно из моих самых ранних воспоминаний — это воспоминание о том, как я сижу на скамейке, весь перебинтованный из-за рахита, а напротив сидит мой здоровый старший брат. Он мог бегать, прыгать и двигаться как угодно, без всякого труда, тогда как для меня любое движение означало напряжение и усилие (Adler in: Bottome, 1957, p. 30)

Адлер считал, что жизненный опыт ребенка заставляет его чувствовать свою слабость, несостоятельность (inadequacy) и фрустрацию (frustration).

Дети относительно малы и беспомощны во взрослом мире. Для ребенка контролировать собственное поведение и вырваться на свободу из-под власти взрослых — наиважнейшая задача. С этой точки зрения сила выглядит как первое добро, а слабость — как первое зло. Борьба за достижение власти — это ранняя детская компенсация чувства неполноценности.

> Чувство неполноценности само по себе не является ненормальным. Оно — причина всех улучшений в положении человечества (Adler, 1956, p. 117).

Умеренное чувство неполноценности может подтолкнуть личность к конструктивным достижениям. Однако глубокое осознание своей неполноценности препятствует позитивному росту и развитию:

> Он [ребенок] обнаруживает в раннем возрасте, что существуют другие человеческие существа, которые могут удовлетворять свои потребности более полно и лучше подготовлены к жизни... Он начинает чрезмерно высоко оценивать значение размеров и роста, которые позволяют открыть дверь, или способность передвигать тяжелые предметы, или право других отдавать команды и требовать послушания. Желание вырасти, стать таким же сильным или даже сильнее, чем все окружающие, растет в его душе (Adler, 1928, p. 34).

Для Адлера практически весь прогресс есть результат наших стараний компенсировать чувство неполноценности. Это чувство подталкивает нас к более значительным достижениям.

АГРЕССИЯ И БОРЬБА ЗА ПРЕВОСХОДСТВО

В своих ранних работах Адлер подчеркивал важность агрессии и стремления к власти. Однако он отождествлял агрессию не с враждебностью, а скорее с инициативностью и способностью преодолевать препятствия, например, как в агрессивной тактике продаж. Адлер утверждал, что агрессивные тенденции в человеке являются решающими в индивидуальном и видовом выживании. Агрессия может проявлять себя как *воля к власти* — фраза Ницше, которой Адлер воспользовался. Адлер отмечал, что и мужчины, и женщины для удовлетворения стремления к власти часто используют сексуальность.

Позднее, развивая свою теорию, Адлер рассматривал агрессию и волю к власти как проявления более общего мотива — цели достичь превосходства или совершенства, то есть стремления улучшить себя, развить свои способности и возможности. Адлер считал, что все здоровые индивидуумы руководствуются стремлением к совершенствованию, к постоянному улучшению: «Стремление к совершенствованию является врожденным в том смысле, что оно — часть жизни, побуждающая сила, нечто, без чего жизнь была бы немыслима» (1956, p. 104).

Стремление к превосходству может принимать как позитивное, так и негативное направление. Если это стремление связано с социальным интересом и заботой о благополучии окружающих, оно развивается в конструктивном и здоровом направлении. Личность, ведомая такой целью, старается

расти, развивать свои навыки и возможности, стремится к конструктивному образу жизни. Однако некоторые люди ищут *личного* (personal) превосходства, стараясь ощутить его, подчиняя себе других, вместо того чтобы становиться более полезными для окружающих. Для Адлера стремление к личному превосходству есть невротический симптом, результат сильного чувства неполноценности и отсутствия социального интереса. Личное превосходство обычно не приносит признания и личного удовлетворения, которого ищет человек.

> Чувство личной ценности может возникать лишь из достижений, из способности преодолевать (Adler, 1964b, p. 61).

Цель достижения превосходства имеет свои корни в эволюционном процессе постоянной адаптации к окружающей среде. Все виды должны развиваться в направлении наиболее эффективной адаптации, в противном случае они исчезнут. Таким образом, личность вынуждена искать более гармоничных отношений с окружающим миром: «Если бы это стремление не было врожденной чертой организма, ни одна из форм жизни не могла бы сохранить себя. Таким образом, цель как можно лучше приспособить окружающую среду к своим нуждам, которую называют стремлением к совершенству, также характеризует развитие человека» (1964b, p. 39).

> Жить — значит развиваться (Adler, 1964b, p. 31).

Однажды Адлер сказал пациенту:

> Что вы делаете сперва, когда учитесь плавать? Вы делаете ошибки, не правда ли? А что случается потом? Вы делаете другие ошибки, и когда сделаете *все* ошибки, которые только возможно сделать, не утонув, — а некоторые из них много раз подряд, — что вы обнаруживаете? Что умеете плавать? Прекрасно, жизнь — это то же самое, что обучение плаванию! Не бойтесь делать ошибки, потому что нет другого пути научиться жить! (Adler in: Bottome, 1957, p. 37).

Согласно Адлеру, «высший закон жизни» состоит в том, что «чувство ценности человеческой личности не должно уменьшаться» (Adler, 1956, p. 358). Личности хотят испытывать чувство успеха и самоуважения.

ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ

По Адлеру, цель покорения окружающей среды — слишком широкое понятие, чтобы с его помощью логически объяснить, как люди выбирают свою линию в жизни. Поэтому Адлер выдвинул идею, согласно которой личность вырабатывает специфическую **жизненную цель**, используя ее в качестве ориентира. На жизненную цель человека влияют его личный опыт, его ценности, склонности и личные свойства. Жизненная цель не есть ясная и осознанная цель.

> Цель превосходства для каждого человека персональна и уникальна. Она зависит от значения, которое он придает жизни. Это значение — не просто слова. Оно строится на основе его стиля жизни и проходит через всю эту жизнь (Adler, 1956, p. 181).
>
> Человек — всего лишь капля воды... но капля с большим тщеславием (Adler in: Way, 1950, p. 167).

Формирование жизненных целей начинается в детстве как компенсация чувства неполноценности, незащищенности и беспомощности в мире взрослых. Жизненные цели обычно служат защитой от чувства бессилия, мостом из неудовлетворяющего настоящего в яркую, подвластную нам, полноценную будущую жизнь. Потом, когда мы становимся взрослыми, у нас могут появиться четкие, логические причины для нашего выбора карьеры. Однако жизненные цели, которые руководят нами и побуждают нас к действию, формируются в раннем детстве и остаются скрытыми от сознания. В качестве примера Адлер указывал на то, что многие врачи, как и он сам, выбирают свою карьеру в детстве, надеясь таким образом совладать со своими опасениями относительно смерти.

Жизненные цели — всегда нечто нереалистичное, и они могут быть невротически преувеличены, если чувство неполноценности слишком сильно. Для невротика обычно существует огромная пропасть между сознательно поставленными целями и саморазрушительными жизненными целями, поставленными бессознательно. Фантазиям о личном превосходстве и самоуважении уделяется больше внимания, чем целям, приводящим к реальным достижениям. Адлер любил задавать своим пациентам вопрос: «Что бы вы делали, если бы у вас не было этой проблемы?» По ответам на него он обычно обнаруживал, чего стремился избежать пациент, прячась за симптомы своего заболевания.

Жизненные цели определяют направление и конечную цель нашей деятельности, позволяют стороннему наблюдателю объяс-

нить конкретные аспекты нашего мышления и поведения с точки зрения этих целей. Адлер указывал, что черты характера не являются ни врожденными, ни неизменяемыми, они вырабатываются как интегральные части нашей целевой ориентации: «Это не первичные, а вторичные факторы, вызванные скрытыми целями личности, и их надо понимать телеологически (teleologically)» (1956, р. 219). Например, тот, кто стремится к превосходству, добиваясь личной власти, вырабатывает в себе различные необходимые для достижения этой цели свойства, такие как честолюбие, зависть, недоверие.

СТИЛЬ ЖИЗНИ

Адлер подчеркивал необходимость анализировать личность как единое целое. **Жизненный стиль** — это уникальный способ достижения своих целей, избираемый личностью. Это комплекс средств, позволяющих приспособиться к окружающей действительности.

> Первейшая задача социальной психологии — выявить это единство в каждом человеке: в его мышлении, чувствах, действиях, в его так называемом сознательном и бессознательном — в любом проявлении его личных свойств (Adler, 1964 b, p. 69).

Согласно Адлеру, ключ к пониманию поведения человека находится в скрытых целях, которыми он руководствуется. Эти цели простираются далеко за рамки внешних фактов и ситуаций. Например, если я считаю, что мой отец плохо обращался со мной в детстве, и возлагаю на это вину за свою неудавшуюся жизнь, в то время как я сам дирижирую своими поражениями. Неважно, как со мной в действительности обращались. Моя вера в то, что меня подавляли, — психологическая правда. Далее я превращаю плохое обращение в реальность, подходящую для оправдания стиля жизни, выбранного мной, — жизни неудачника.

> Как мы уже видели, в первые четыре или пять лет жизни человек формирует единство своего сознания, выстраивает отношения между сознанием и телом. Он использует наследственный материал и впечатления, получаемые от окружающего мира, приспосабливая их к своему стремлению к превосходству. К концу пятого года жизни его личность кристаллизуется. Значение, которое он придает жизни, цель, которую он преследует, способ ее добиваться и его эмоциональные склонности — все фиксируется Он может это изменить в дальнейшем, но только если освободится от ошибки, допущенной во время детской кристаллизации. Так же как его предыдущее самовыражение соответствовало его пониманию жизни, так и теперь, когда он способен исправить ошибку, его новое самовыражение будет соответствовать его новому пониманию (Adler, 1931, p. 34).

По-видимому, отдельные привычки и черты поведения приобретают значение как элементы индивидуального жизненного стиля и целей, и, следовательно, психологические и эмоциональные проблемы необходимо решать в этом контексте. Поэтому при лечении следует обращаться к целостному стилю жизни, так как данный симптом или черта поведения — всего лишь выражение единого жизненного стиля личности.

Мозак (Mosak) (1989) перечислил следующие основные составляющие жизненного стиля:

1. *Я-концепция* — представление человека о себе, кто он есть.
2. *Идеал себя* — мнение о том, каким он должен быть. (Адлер развивал эту концепцию в 1912 году.)
3. *Образ мира* — представления о таких вещах, как мир, люди и природа, а также о том, что мир требует от человека.
4. *Этические убеждения* — личный этический кодекс.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Власть*

Адлер много писал о чувстве власти над окружающим миром и о способности им управлять.

1. Где и когда вы ощущали себя беспомощным в жизни? Как это было? Есть ли какие-то области, в которых вы и сейчас чувствуете себя бессильным? Как вы можете изменить это?

2. Приведите пример, когда вы искали личного превосходства вместо конструктивного самоусовершенствования. Каковы были результаты? Как вы себя чувствовали?

3. Представьте, что вам дана власть совершить почти все. Что бы вы стали делать? Как реальная власть могла бы подействовать на вашу жизнь? Стало бы у вас больше или меньше друзей? Были бы вы счастливее или несчастнее и в чем бы это проявлялось?

СХЕМА АППЕРЦЕПЦИИ

Как часть жизненного стиля, личность вырабатывает представление о себе и о мире. Адлер назвал эти представления **схемой апперцепции** (schema of apperception). **Апперцепция** — это психологический термин, который относится к восприятию (perception), включая субъективную интерпретацию того, что мы получаем посредством чувств.

> Вы находите то, что вы планировали найти (Adler, 1964 b, p. 100).

Адлер подчеркивал, что это — личная концепция мира, определяющая поведение человека. Если некто верит, что моток веревки в темном углу — змея, то его страх может быть таким же сильным, как если бы змея там и в самом деле была. Адлер напоминал, что «наши чувства получают не реальные факты, а лишь субъективный образ их, отражение внешнего мира» (1956, p. 182). Схема апперцепции имеет свойство усиливать сама себя. Например, если мы боимся, мы более склонны замечать угрозы в окружающем мире и тем самым усиливаем нашу изначальную веру в то, что окружающий мир угрожает нам. Работа Адлера над схемой апперцепции является важной предпосылкой когнитивной (cognitive) психологии и когнитивной терапии.

Адлер умел с большой эффективностью использовать этот принцип в терапии. Один пациент пришел к нему с длинной историей жизненных неудач. Адлер объяснил ему, что эту «способность» терпеть поражения можно обратить себе на пользу. «Согласен, успех очень важен для вас, тогда почему бы специально не постараться проиграть, ведь тогда, согласно вашим собственным словам, вы почти наверняка преуспеете?» (Adler in: Bottome, 1957, p. 100). Это стало настоящим поворотным пунктом для человека, который не мог не рассмеяться над собой.

ТВОРЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ ЛИЧНОСТИ

Адлер указывал, что на различные влияния, воздействующие на нашу жизнь, мы реагируем активно и творчески. Мы — не инертные объекты, пассивно воспринимающие все внешние влияния, мы активно ищем одни впечатления и отвергаем другие. Мы избирательно систематизируем и осмысливаем опыт, вырабатывая индивидуальную схему апперцепции и формируя четкую модель отношения к миру:

> Индивидуальная психология как наука возникла из попыток понять эту таинственную творческую энергию жизни, которая проявляется в желании развиваться, стараться, достигать... Это *телеологическая* сила, она выражается в стремлении к цели, и в этом стремлении все телесные и психологические усилия призваны действовать вместе. Бессмысленно изучать телесные движения и ментальные состояния абстрактно, не привязывая их к личности в целом (Adler, 1956, p. 92).

Каждый человек, считал Адлер, имеет центр, где он свободен. А раз мы свободны, мы отвечаем за наши действия и за нашу жизнь.

> Бесполезно строить психологию только на основе движущих сил (drives), не принимая во внимание творческую энергию ребенка, которая направляет эти силы, отливает их в определенную форму и снабжает достойной целью (Adler, 1956, p. 177).

Адлер всегда подчеркивал позитивные, творческие, здоровые способности личности. Когда пациентка приходила к нему, Адлер спрашивал себя не о том, насколько она больна, а о том, сколько в ней здорового. Он полагал, что основа любого излечения заключается не в силе болезни, но в воле индивидуума к сопротивлению (Bottome, 1957).

Ядром адлеровской модели человеческой природы является творчество — способность формулировать (сознательно или бессознательно) цели и способы их достижения. Она достигает наивысшего развития в создании жизненного плана, который организует жизнь человека в последовательный жизненный стиль.

> Каждый человек приходит к конкретной цели преодоления трудностей с помощью творческой энергии, которая идентична его «я» (Adler, 1956, p. 180).

По Адлеру, формирование жизненной цели, жизненного стиля и схемы апперцепции, в сущности, есть творческий акт. Творческая сила индивидуума организует и направляет его реакцию на окружающий мир. Адлер приписывал личности уникальность, самосознание и контроль над своей судьбой — качества, которым, по его мнению, Фрейд не уделял должного внимания в своей концепции человеческой природы. «Каждый человек представляет собой как единство персональных качеств, так и индивидуальный способ проявления этого единства. Таким образом, человек — и картина, и художник одновременно. Он — художник

своей личности» (Adler, 1956, p. 177). Адлер подчеркивал, что мы не безвольные пешки в руках внешних сил. Мы сами выплавляем свою личность.

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС

Многие критики упрощенно воспринимали мысли Адлера относительно агрессии и стремления к власти, приписывая им слишком большое значение в его концепции. Центральным в позднейшей работе Адлера является понятие **социального интереса** (social interest). [Более точным переводом оригинального немецкого термина *Gemeinschaftsgefühl* могло бы служить понятие «общественные чувства» (community feelings).] Под социальным интересом Адлер понимал «чувство солидарности, связанности человека с человеком... расширенное значение „чувства товарищества в человеческом обществе"» (Wolfe in: Adler, 1928, p. 32п). *Чувство общности* (community feeling) касается участия, которое мы принимаем в делах других людей, не просто ради достижения собственных целей, но из «интереса к интересам» других.

> Все неудачники... есть результат недостаточного развития социального интереса. Все они неконтактные, одинокие существа, которые в большей или меньшей степени идут по жизни отдельно от всего остального мира, существа более или менее асоциальные, если не сказать антисоциальные (Adler, 1964b, p. 90).

Со своей холистической точки зрения Адлер видел человека не только как нечто цельное само по себе, но и как часть большей целостности: семьи, сообщества друзей и знакомых, общества, человечества. Наша жизнь и вся наша деятельность протекают в социальном контексте:

> Любая ценность человека определяется его отношением к ближнему и той долей труда, необходимого для совместной жизни, которую он на себя берет. Благодаря своей работе на пользу этой совместной жизни он становится ценным для других человече-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Понимание целей

Адлер обращал внимание скорее на притяжение будущего, чем на давление прошедшего. Для Адлера гораздо важнее то, куда мы надеемся *прийти*, чем то, где мы *были*. Чтобы разобраться, как ваша повседневная деятельность относится к вашим жизненным целям, попробуйте выполнить следующее упражнение.

Отведите на это упражнение 15 минут. Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите вверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?» Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным это ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления. Отложите первый лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите вверху: «Как бы я хотел провести следующие три года?» Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев, начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?» Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем вы до сих пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка. Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний? Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например социальной или личной? Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках? Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных перечисленных вами целей?

Хотя этот метод и не раскрывает целиком неосознанные жизненные цели, о которых говорил Адлер, он может помочь вам понять взаимоотношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые 6 месяцев, чтобы увидеть, какие изменения произошли за это время (adapted from: Lakein, 1974).

ских существ, звеном в великой цепи, которая связывает общество, в цепи, повредив которую нельзя не повредить человеческому обществу (Adler, 1928, p. 121).

В некотором смысле все поведение человека социально, потому что, как доказывал Адлер, мы развиваемся в социальном окружении и наши личностные характеристики формируются обществом. Социальный интерес — это нечто большее, чем забота о непосредственном социальном окружении или конкретном обществе. В самом широком смысле он является заботой об интересах «идеального сообщества всего человечества, которое есть основная цель эволюции» (Adler, 1964b, p. 35). Социальный интерес включает в себя чувство родства со всем человечеством и привязанности к жизни в целом.

СОТРУДНИЧЕСТВО

Один из важных аспектов социального интереса — формирование способности сотрудничать. С эволюционной точки зрения способность взаимодействовать в добывании пищи, охоте и защите от хищников была решающим фактором для выживания человеческой расы и наиболее эффективной формой адаптации к окружающей среде. Адлер считал, что, только взаимодействуя друг с другом, принося пользу обществу, мы можем преодолеть нашу реальную неполноценность или наше чувство неполноценности. С другой стороны, недостаток взаимодействия и, в результате, чувство собственной несостоятельности и недовольства жизнью есть корень всех невротических или неадаптивных (maladaptive) жизненных стилей. «Если человек взаимодействует с другими, — писал Адлер, — он никогда не станет невротиком» (1964b, p. 193). Те, кто внес наибольший вклад в развитие человечества, всегда были наиболее кооперативными личностями, и работа величайших гениев всегда была направлена на пользу общества (Adler, 1931).

Однако людьми, которые действительно умеют встречать и решать свои жизненные проблемы, являются только те, кто в своих устремлениях выказывает тенденцию обогащать остальных, те, кто движется вперед по пути, несущему пользу и другим (Adler, 1956, p. 255).

АДЛЕР О ЖЕНЩИНАХ

Альфред Адлер занимал довольно радикальную позицию, считая, что все психологические различия между полами являются непосредственным результатом культурных отношений. Он отвергал принятую в обществе концепцию, согласно которой женщины рассматриваются как низшие существа, считая, что она создана для увековечения культурных систем мужского доминирования и мужских привилегий. Он предполагал, что

девочка приходит в этот мир с предрассудком, постоянно звучащим у нее в ушах, который призван отнять у нее веру в свою ценность, поколебать ее уверенность в себе и разрушить ее надежду сделать когда-либо что-либо стоящее... Очевидные преимущества быть мужчиной (в нашем обществе) являются причиной тяжелых психических нарушений в развитии женщин (1973, p. 41–42).

Адлер указывал также, что отношение общества к различиям между полами воздействует на развитие личности с момента рождения более глубоко, чем любые другие культурные отношения.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Три желания*

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно, как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?
6. Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез?
7. Если хотите, повторите пункты 3–6 для оставшихся двух желаний.

Жизнь человеческой души есть не «бытие», а «становление» (Adler, 1929, р. IX).

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕОРИИ АДЛЕРА

Мозак (Mosak, 1989) выделил основные утверждения адлеровского направления в психологии. Их можно свести к следующему:

1. Все действия человека происходят в социальном контексте. Нельзя изучать людей изолированно.

2. Упор делается на межличностной (interpersonal) психологии. Самым важным для индивидуума является развитие у него чувства включенности его в некое более крупное социальное целое в качестве неотъемлемой части.

3. Индивидуальная психология придерживается холистической, а не редукционистской (reductionism) точки зрения. Все функции подчинены личной цели и стилю жизни.

4. В психологии Адлера термин *бессознательное* – прилагательное, а не существительное. Бессознательные процессы целенаправлены и служат целям индивидуума, так же как и сознательные процессы.

5. Чтобы понять человека, надо понять его или ее стиль жизни, или когнитивную организацию (cognitive organization). Это линза, через которую люди видят себя и свою жизнь.

6. Хотя поведение может меняться, стиль жизни и долговременные цели индивидуума остаются относительно постоянными, пока не изменятся его основные убеждения. Достижение такой трансформации является одной из важнейших задач терапии.

7. Поведение определяется не прошлым, а наследственностью и окружением. Люди движимы целями, выбранными ими самими, которые, по их ощущению, принесут им счастье и успех.

8. Главная движущая сила личности – стремление к совершенству или к превосходству. Это утверждение можно сравнить с концепцией самореализации (self-realization) Хорни (Horney) или с самоактуализацией (self-actualization) Маслоу (Maslow).

9. Человеку предоставлен широкий выбор различных вариантов жизни. Он или она могут выбрать здоровые, общественно полезные цели или невротические, бесполезные для общества.

10. Психология Адлера концентрируется в первую очередь на процессе. Относительно небольшое внимание уделяется классификации типов личностей (labeling of individuals).

11. В любом случае смысл нашей жизни определяется тем, как мы относимся к ней. Здоровая концепция жизни включает в себя осознание того, как важно помогать другим людям и работать на пользу общества.

ДИНАМИКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ

Сущность психологического роста состоит прежде всего в движении от эгоцентричной цели достичь личного превосходства к позиции конструктивного воздействия на окружающую среду и на развитие общества. Конструктивное стремление к превосходству плюс сильный социальный интерес и кооперация – вот основные черты здоровой личности.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Сотрудничество на практике*

Чтобы лучше уяснить, что Адлер понимал под сотрудничеством и социальным интересом, попробуйте в течение одной недели уделять столько времени, сколько вы сможете, помощи другим людям. Ведите запись своего поведения и своих ощущений. Примите решение не отказываться от исполнения любых разумных просьб, даже если придется потратить часть ценного для вас времени, энергию и деньги (если вы хотите сделать упражнение более обязывающим, сообщите своим друзьям, что выполняете это упражнение и целую неделю готовы быть в их распоряжении). Не просто ждите, пока вас попросят, но активно ищите возможность предложить свою помощь другим.

В конце недели проверьте свои впечатления. Как другие люди реагировали на ваши действия? Что вы чувствовали, помогая другим? Что вы узнали, выполняя это упражнение?

Жизненные задачи

Адлер рассматривал три главные жизненные задачи (life tasks), стоящие перед человеком: работу, дружбу и любовь. Эти задачи определяются основными условиями человеческого существования:

> Эти три главных узла определены тем фактом, что мы живем в одном конкретном месте вселенной и должны развиваться в пределах тех возможностей, которые предоставляют нам обстоятельства; а также тем, что мы живем среди других подобных нам существ, приспосабливаться к которым нам приходится учиться; и еще тем, что мы разделены на два пола и будущее нашей расы зависит от отношений этих двух полов (Adler, 1931, p. 264).

Работа включает в себя деятельность, полезную для общества, а не просто те занятия, которые приносят доход. По Адлеру, работа приносит чувство удовлетворения и самоуважения только тогда, когда она полезна для остальных. Важность труда в первую очередь основана на нашей зависимости от среды обитания:

> Мы живем на поверхности этой планеты, и в нашем распоряжении только ее ресурсы, плодородность почвы, ее минеральные богатства, ее климат и атмосфера. И задача человечества всегда состояла в том, чтобы найти правильные решения тех проблем, которые ставят нам эти условия... Всегда было необходимо стремиться к усовершенствованию и к дальнейшим достижениям (Adler, 1956, p. 131).

Дружба обусловлена нашей принадлежностью к человеческой расе и необходимостью постоянно приспосабливаться к другим существам нашего вида и взаимодействовать с ними. Дружеские отношения позволяют обзавестись жизненно важными связями, так как ни один индивидуум не может быть привязан к обществу абстрактно. Дружеские, совместные усилия есть важный элемент конструктивной работы.

Любовь рассматривается Адлером в смысле гетеросексуальной любви. Она приводит к близкому взаимодействию на физическом и ментальном уровне и порождает высокую степень сотрудничества между людьми противоположного пола. Любовь возникает из интимных отношений, которые необходимы для продолжения нашего рода. Адлер писал, что тесные узы семейных отношений требуют от нас величайшей способности взаимодействовать с другим человеческим существом, а успешный, счастливый брак создает наилучшую обстановку для воспитания в детях общительности и социального интереса.

По Адлеру, эти три компонента (работа, дружба и любовь) взаимосвязаны. Успех в чем-то одном ведет к успеху в других. Фактически все три задачи являются разными сторонами одной проблемы — как жить конструктивно в окружающем нас мире.

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

Обсуждая главные препятствия для роста и развития человека, Адлер прежде всего отмечал три негативных обстоятельства, связанных с детством: органическую неполноценность, избалованность и заброшенность. Он подчеркивал, что все неврозы взрослых имеют свои корни в попытках преодолеть чувство неполноценности, которое приводит ко все увеличивающейся изоляции и отчуждению от окружающего мира. Неврозы и, фактически, все другие психологические проблемы возникают, когда мы стараемся добиться личного превосходства вместо того, чтобы стремиться к здоровому конструктивному поведению.

Органическая неполноценность, избалованность и заброшенность

Органическая неполноценность, избалованность и заброшенность — вот ситуации детства, которые ведут к недостатку социального интереса, изоляции и обособленному стилю жизни, основанному на нереальной цели добиться личного превосходства.

Дети, перенесшие серьезные заболевания, часто становятся крайне эгоцентричными. Из чувства неполноценности и неспособности успешно конкурировать с другими детьми они избегают любого социального взаимодействия. Однако те дети, которые преодолевают свои затруднения, могут, компенсируя свою изначальную слабость, развить способности до уровня выше обычного.

Избалованные или испорченные дети также испытывают трудности в развитии социального интереса и способности сотрудничать с другими людьми. Они теряют уверенность в своих способностях, потому что другие всегда делали за них то, что они могли бы сделать сами. Вместо того чтобы взаимодействовать с другими, они предъявляют односторонние требования к друзьям и семье. Социальный интерес у них обычно минимален, и, как обнаружил Адлер, избалованные дети чаще всего не испытывают особенно теплых чувств к своим родителям, которыми хорошо манипулируют.

Заброшенность — третья причина, которая может осложнить развитие ребенка.

Заброшенные или нежеланные дети не знали любви, не видели сотрудничества в своем доме, и поэтому им необыкновенно трудно развить в себе эти качества. У таких детей нет уверенности в своей способности приносить пользу и завоевать признание и уважение окружающих. Вырастая, они обычно становятся холодными и жесткими людьми.

> Черты нелюбимых детей в их наиболее развитой форме можно наблюдать, изучая биографии всех величайших врагов человечества. Здесь сразу бросается в глаза то, что, когда они были детьми, с ними плохо обращались взрослые. Поэтому они развили в себе жесткость характера, зависть и ненависть; они не могут выносить, когда другие счастливы (Adler, 1956, p. 371).

В результате органической неполноценности, избалованности и заброшенности у детей часто возникает искаженный взгляд на мир, а это порождает жизненный стиль неудачника. И снова Адлер подчеркивает, что это не реальный «опыт» детей, а их восприятие и выводы, которые они извлекают из своего опыта и которые определяют путь, избираемый ими в жизни.

Основная динамика неврозов

В 1913 году Адлер и его группа опубликовали работу об адлеровском подходе к неврозам (Bottome, 1957). Его основные пункты сводятся к следующему:

1. Любой невроз можно понимать как попытку преодолеть чувство неполноценности и достичь чувства состоятельности.

2. Невроз изолирует личность, так как уводит ее от социальной деятельности и от решения проблем реальной жизни.

3. Отношения невротической личности с окружающими строго лимитированы сочетанием сверхчувствительности и нетерпимости.

4. Оторванный от реальности невротик склонен жить в мире воображения и фантазии, избегая ответственности и служения обществу.

5. Болезнь и страдания заменяют собой изначальную, здоровую цель добиться превосходства.

6. Невроз представляет собой попытку освободиться от всех ограничений, налагаемых обществом, путем создания *вынужденного ответа* (counter-compulsion). Он может принимать форму приступов беспокойства, сонливости, вынужденных действий, галлюцинаций, ипохондрии и т. д.

7. Даже логическое мышление испытывает влияние вынужденного ответа.

8. Способность логически мыслить, любить, испытывать сострадание, воля к жизни — все возникает на фоне социального образа жизни. Невротическая изоляция и стремление к власти направлены против этих качеств.

9. Невротик постоянно ищет личной власти и личного престижа, предлога для оправдания своего ухода от решения проблем реальной жизни и, следовательно, никогда не развивает в себе социальный интерес.

10. Чтобы излечить невроз, терапевт помогает человеку полностью изменить мировоззрение, которое является результатом воспитания, и тем самым дает пациенту возможность стать активным членом общества, включенным в социальную жизнь.

Этот перечень показывает, как применить главные идеи Адлера к пониманию проблем личности и работе над ними. Адлер четко выделял важность конструктивной жизни в обществе и сотрудничества между людьми.

> Нет ни одной когда-либо совершенной жестокости, которая не основывалась бы на тайной слабости. По-настоящему сильный человек не склонен к жестокости (Adler, 1956, p. 390).

Стремление к личному превосходству

Когда чувство неполноценности преобладает или когда социальный интерес слабо развит, человек ищет личного превосходства, так как ему не хватает уверенности в своей способности эффективно действовать и конструктивно работать вместе с другими. Блеск успеха, престижа, славы становится более важным, чем конкретные достижения: «Они отвернулись от реальной жизни и занимаются борьбой с тенью, чтобы убедить себя в собственной силе» (Adler, 1956, p. 255). Такие люди не приносят никакой реальной пользы обществу, а фиксируются на эгоцентрических поведенческих моделях, что неизбежно приводит к чувству провала.

СТРУКТУРА

ТЕЛО

Для Адлера тело — главный источник чувства неполноценности у ребенка, ведь он окружен существами, которые больше и сильнее его и более эффективно действуют физически. Однако гораздо важнее то, как



Арнольд Шварценеггер во время занятий боди-билдингом

мы относимся к собственному телу (Adler, 1964b). Многие привлекательные мужчины и женщины так и не смогли освободиться от детского ощущения, что они некрасивы и неприятны для окружающих, и до сих пор ведут себя так, как будто они непривлекательны. С другой стороны, те, кто имеет физические недостатки, могут, упорно добиваясь этого, компенсировать эти недостатки, усовершенствовать свое тело и развить физические возможности до уровня выше среднего.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Социальные отношения занимают первое место в теории Адлера. Они — прямое выражение социального интереса и существенны для развития полноценного, конструктивного жизненного стиля. Адлер никогда не забывал, что мы — существа социальные. Без общества и социальных отношений человек не имел бы языка и был бы вынужден довольствоваться чрезвычайно ограниченным набором мыслей и действий.

ВОЛЯ

Для Адлера *воля* (will) — еще один термин, обозначающий стремление к превосходству и воплощению жизненных целей. В качестве такового она — центральный элемент его теории. Для Адлера чрезвычайно важно, чтобы воля использовалась конструктивно для индивидуального роста и общественного сотрудничества. Воля используется неправильно, если она направлена на эгоцентричные, самовозвеличивающие цели.

ЭМОЦИИ

Адлер описывал два вида эмоций: не связанные с обществом (socially disjunctive), которые относятся к достижению индивидуальных целей, и связанные с обществом (socially conjunctive), которые способствуют социальному взаимодействию. Не связанные с обществом эмоции, такие как гнев, страх, отвращение, направлены на достижение позитивных изменений в жизни человека, хотя бы и за счет других людей. Они являются результатом ощущения неудавшейся жизни и собственной несостоятельности и предназначены мобилизовать силы индивидуума на то, чтобы сделать еще одну новую попытку (Adler, 1956). Связанные с обществом эмоции социально ориентированы, как, например, желание разделить нашу радость и наш смех с другими. Эмоция симпатии есть «чистейшее выражение социального интереса», она показывает, насколько сильно мы можем привязаться к другим людям (1956, p. 228).

ИНТЕЛЛЕКТ

Адлер делал различия между разумом (reason) и интеллектом (intelligence). Невротики, преступники и другие, кто не делает ничего полезного для общества, часто обладают большим интеллектом. Зачастую они приводят совершенно логические обоснования и оправдания своего поведения. Однако Адлер называл такой вид интеллекта *личным интеллектом* (personal intelligence), или мышлением, ограниченным индивидуальной целью личного превосходства, а не общественно полезными соображениями. Разум — это «вид интеллекта, который содержит в себе социальный интерес и который действует на общее благо» (1956, p. 150). Разум соответствует здравому смыслу, который определяется основными культурными отношениями и ценностями.

«Я»

«Я» (self) — это стиль жизни индивидуума. Это все его личностные характеристики, рассматриваемые как единое целое.

В реальной жизни мы всегда находим подтверждение мелодии цельного «я» с ее тысячами разветвлений. Если мы полагаем, что фундамент, первичную основу всего можно найти в чертах характера, движущих силах, рефлексах, то скорее всего упустим «я» из виду. Авторы, выделяющие часть из целого, склонны приписывать этой части все способности и наблюдения, присущие «я», индивидууму. Они показывают «нечто», наделенное рассудительностью, решительностью, волей и творческой энергией, не зная, что на самом деле они описывают «я», а не движущие силы, черты характера или рефлексы (Adler, 1956, p. 175).

Для Адлера «я» — это динамический, единый *принцип*, а не некая структура, находящаяся внутри психики. «[В психологии Адлера] „я" не рассматривается как некая сущность... В буквальном смысле нет никакого „я", которое можно найти и описать, оно проявляется только во взаимодействии с окружающим миром» (Ansbacher, 1971, p. 60). Позиция Адлера относительно «я» очень похожа на концепцию *самости* в буддийской психологии.

ТЕРАПЕВТ

Задача психотерапии Адлера — помочь человеку перестроить свои предположения и цели, чтобы они приобрели наибольшую общественную полезность. Адлер определяет три главных аспекта терапии: исследование специфического жизненного стиля пациента, помощь пациенту в понимании самого себя и усиление его социального интереса.

Необходимо шаг за шагом раскрывать: недостижимую цель превосходства над всем вокруг; нарочитое сокрытие этой цели; всеподавляющую, направляющую жизнь пациента власть этой цели; недостаток у больного свободы и его враждебность по отношению к человечеству, которые определяются этой целью (Adler, 1956, p. 333).

Исследование жизненного стиля

Терапия требует взаимодействия. Одна из первых задач — обратиться к целям и ожиданиям каждого пациента. Пациенты часто ждут от терапевта той же ответной реакции, какую они получали от всех остальных. Пациент может чувствовать, что его не понимают, не любят или несправедливо с ним обращаются. Терапевт должен тщательно избегать действий, которые подтвердили бы эти бессознательные ожидания.

Поскольку жизненный стиль в основе своей есть единое целое, терапевт ищет темы, которые проходят через все поведение человека. Чтобы определить жизненный стиль пациентов, Адлер расспрашивал об их ранних воспоминаниях, наиболее ярких событиях детства: «Нет „случайных воспоминаний", из бесчисленного множества впечатлений человек выборочно запоминает только те, которые, как он чувствует, хотя и смутно, имеют отношение к его ситуации» (1931, p. 73).

Даже ложь пациента представляет для меня ценность... Ведь это его ложь, и ничья больше! Что он не может замаскировать, так это свою самобытность (Adler in: Bottome, 1957, p. 162).

Адлер подчеркивал также важность выразительного поведения, включая позу и интонацию: «Я нахожу, что очень полезно вести себя как во время пантомимы, то есть иногда я не обращаю внимания на слова пациента, а вместо этого угадываю его более глубокие намерения по его реакциям и его движениям в данной ситуации» (1956, p. 330).

Адлер предполагал, что жизненный план пациента развивался под влиянием негативных условий, поэтому терапевт должен внимательно искать органическую неполноценность, избалованность или заброшенность в детстве пациента.

Содействие пониманию себя

Адлер видел главную проблему большинства пациентов в наличии у них ошибочной схемы апперцепции, обусловленной недостижимой и нереалистичной целью достичь превосходства над остальными. Одна из важнейших задач терапевта — помочь пациентам понять свой собственный жизненный стиль, включая основной подход к жизни. Только когда человек начнет понимать самого себя, он сможет исправить свой неадаптивный стиль жизни: «Пациента нужно привести в такое состояние чувств, в котором он захочет слушать и захочет понимать. Только тогда на него можно повлиять, чтобы он стал жить так, как он понял» (1956, p. 335). Понимание себя означает умение видеть ошибки, которые человек делает, постоянно преодолевая обычные ежедневно возникающие трудности. Понимание себя помогает лучше понять мир и свое место в нем.

Согласно Адлеру, успех терапии всегда зависит от пациента.

Реальные изменения в состоянии пациента могут быть достигнуты только его собственным трудом... На лечение и выздоровление всегда следует смотреть не как на успех

консультанта, но как на успех пациента. Консультант может только указать на ошибки, пациент сам должен выбрать правильную жизнь (1956, р. 336).

Адлер придавал больше значения умению понимать последствия нашего поведения, чем подробному изучению наших внутренних переживаний. Для Адлера настоящее постижение человеческого характера – это не просто абстрактное знание. Это понимание, превращенное в конструктивное действие.

> Психотерапия — это упражнение в сотрудничестве и проверка сотрудничества. Мы можем достичь успеха, только если по-настоящему интересуемся другим человеком (Adler, 1956, р. 340).

Усиление социального интереса

Терапия – это совместное дело врача и пациента, помощь и поддержка, которые помогают больному научиться сотрудничеству и развить в себе социальный интерес: «Задача врача или психолога – создать у больного опыт общения с дружески настроенным к нему человеком и потом позволить перенести проснувшийся социальный интерес на других» (Adler, 1956, р. 341).

> Мы можем достигнуть успеха только при условии неподдельного интереса к другому. Мы должны уметь смотреть его глазами и слышать его ушами. В наше общее понимание он должен вносить свой вклад... Даже если мы чувствуем, что поняли его, у нас не может быть никаких доказательств своей правоты до тех пор, пока он сам не понял то же, что и мы (Adler, 1929, р. 340).

Как указывал Адлер, во многих случаях терапевт должен дать пациенту заботу, поддержку и возможность сотрудничать, то есть все то, чего тот не получил от своих родителей. Адлер был убежден, что ядром большинства психологических проблем является забота только о себе, а не о других. Поэтому он считал, что главная задача терапевта состоит в том, чтобы постепенно увести пациента от исключительной сосредоточенности на самом себе и способствовать его конструктивной работе для других в качестве полезного члена человеческого сообщества. Заботясь о пациенте, терапевт служит ролевой моделью для формирования у последнего социального интереса.

Роль терапевта

Как терапевт, Адлер старался установить отношения равенства между пациентом и врачом. Он предпочитал общаться с человеком лицом к лицу, а не сидеть позади лежащего пациента, как практиковал Фрейд. К тому же Адлер использовал в процессе лечения свободное обсуждение, а не свободные ассоциации. Его убеждения, касающиеся отношений врача и больного во время лечения, по-видимому, предвосхитили работу Карла Роджерса (Carl Rogers).

> Я говорю [пациентам]: «Вы можете выздороветь за четырнадцать дней, если будете следовать одному рецепту: старайтесь каждый день думать, как вы можете кого-нибудь порадовать» (Adler, 1956, р. 347).

Адлер твердо верил, что людям надо давать возможность действовать самостоятельно. Он считал, что пациент должен работать, чтобы изменить себя. Терапевт может предоставить ему лишь свое понимание и поддержку. «Пациент – как человек в темной комнате. Он взывает ко мне: „Я не могу выйти". Я включаю свет и показываю ему дверную ручку. Если он и тогда говорит, что не может выйти, я понимаю, что он не хочет выходить!» (Adler in: Bottome, р. 101).

В психологии Адлера различаются психотерапия и консультирование. Психотерапия стремится достичь фундаментальных изменений в нездоровом жизненном стиле индивидуума. Консультирование нацелено на изменение поведения в рамках существующего жизненного стиля.

ОЦЕНКА

Теории Адлера явились сильным толчком для развития гуманистической психологии, психотерапии и теории личности. Многие из его концепций были восприняты другими школами. Выделение Адлером социального интереса сделало психотерапию гораздо более социально-ориентированной. Из его работы с осознанными, рациональными процессами возникла первая эго-психология (ego psychology). Фактически уже говорилось, что для таких теоретиков, как Эрик Фромм, Карен Хорни и Гарри Стэк Салливан, «неоадлерианцы» – более точное название, чем «неофрейдисты» (Wittels, 1939). По словам одного автора, «большинство наблюдений и идей Альфреда Адлера неуловимо и тихо проникли в современное психологическое мышление настолько, что надо спрашивать не о том, является ли некто адлерианцем, а о том, насколько он адлерианец» (Wilder, 1959, р. XV). Мысли Адлера имели большое влияние и на мно-

гих других знаменитых психологов, но, что удивительно, он относительно неизвестен за пределами своей профессиональной области.

Виктор Франкл (Victor Francl) и Ролло Мэй (Rollo May), известные экзистенциальные аналитики, рассматривали психологию Адлера как важную предпосылку экзистенциальной психиатрии (Francl, 1970; May, 1970), а интерес Адлера к холизму, целенаправленности и роли личных ценностей в человеческом поведении предварил многие достижения гуманистической психологии. Абрахам Маслоу писал:

> Для меня теории Альфреда Адлера становятся все более верными с каждым годом. Как только появляются новые факты, они дают все более и более убедительное подтверждение его пониманию человека.. Особенно в одном он до сих пор впереди времени. Я имею в виду его настойчивое утверждение целостности (1970, р. 13).

Тем не менее Адлер не получил того признания, которое он заслужил. Понятия, принадлежащие Адлеру, часто считаются производными от психоаналитической теории, очевидными или тривиальными. В своем обзоре основных школ психиатрической мысли Элленбергер (Ellenberger) писал:

> Непросто найти другого автора, у которого так много заимствовали, не воздавая ему при этом никакой благодарности, как Альфред Адлер. Его учение стало... местом, куда каждый может прийти и утащить все, что ему заблагорассудится, без малейших угрызений совести. Какой-нибудь автор будет скрупулезно называть источники цитат, но почему-то ему это и в голову не приходит, если источник — индивидуальная психология, как будто Адлером не было создано ничего оригинального.

Альберт Эллис (Albert Ellis), основатель рационально-эмотивной (rational-emotive) терапии, пошел еще дальше в признании заслуг Адлера:

> Альфред Адлер, возможно, даже более, чем Фрейд, является настоящим отцом современной психотерапии. Доказательства: он основал эго-психологию, которую фрейдисты только недавно вновь открыли; он был одним из первых гуманистических психологов... он подчеркивал целостность, стремление к цели и чрезвычайную важность личных ценностей для мышления, эмоционального развития и деятельности человека. Он правильно понял, что сексуальные побуждения и сексуальное поведение, хотя и играют большую роль в человеческих делах, есть скорее результат, чем причина несексуальных мыслей человека.
>
> Сейчас сложно найти кого-либо из ведущих психотерапевтов, кто, в том или ином смысле, не был бы обязан очень многим индивидуальной психологии Альфреда Адлера (1970, р. 11).

Одна из причин того, что Адлер недостаточно популярен, лежит в его манере писать. Он был замечательный оратор и всегда предпочитал чтение лекций писанию книг. Его записи не всегда были точными, свои теоретические мысли он любил излагать в простой, общедоступной форме, и от этого они часто казались поверхностными или мелкими. Адлер гораздо больше интересовался практикой, чем теорией. Его сильной стороной была работа с фактическим материалом, и потому его записи наиболее популярны среди учителей, социальных работников, практикующих врачей — среди всех тех, кому в их профессиональной деятельности нужны практические психологические навыки. Значительным вкладом Адлера в развитие современной психологии стали идея комплекса неполноценности, исследование роли власти и агрессии в поведении человека, концепция единства личности и утверждение важности несексуальных факторов в развитии.

НОВЕЙШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ: ВЛИЯНИЕ АДЛЕРА

Многие из новаторских идей Адлера сейчас применяются столь широко, что воспринимаются как нечто само собой разумеющееся. Его работа над взаимодействием психологических и физических элементов в случаях органической неполноценности стала инструментом для создания психосоматической медицины (psychosomatic medicine), его исследования лежат в основе приобретающих сегодня все большую популярность руководств для родителей по воспитанию детей (parenting). Почти в каждой современной работе о воспитании используются положения Адлера, касающиеся детского поведения, — правда, без ссылок на него. Ученик Адлера Рудольф Дрейкурс (Rudolf Dreikurs) стал влиятельной фигурой в этой области. Его книга «Дети: вызов» (Children: The Challenge, 1964) признана классической.

Адлерианские учебные заведения, семейные образовательные центры, обучающие группы и профессиональные общества растут, их влияние усиливается. Первый адлерианский учебник психологии «Индивидуальная психология» (Individual Psychology, Manster & Corsini, 1982), написанный по-

английски, вызвал огромный интерес. «Библиография адлерианской психологии» (A Bibliography of Adlerian Psychology) в двух томах содержит более десяти тысяч ссылок на литературу по адлерианской психологии (Mosak & Mosak, 1975a, 1975b).

Адлерианская психология процветает. Влияние Адлера на ведущих психологов, таких как Абрахам Маслоу, Карл Роджерс и Ролло Мэй, подтверждено документально (Ansbacher, 1990). Наиболее подробная биография Адлера появилась в 1994 году (Hoffman). Как неоднократно было доказано, теория Адлера стала предпосылкой когнитивной теории (cognitive theory) (Scott, Kelly & Tolbert, 1995) и продолжает оказывать влияние на психологию образования (educational psychology) (Carlson, 1995), консультационную психиатрию (counceling) (Kern, 1993) и педиатрию (child therapy) (Mosak & Maniacci, 1993; Kottman, 1995).

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

ИЗ КНИГИ «СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС»

Следующий отрывок представляет собой пример применения аналитического метода Адлера.

Женщина 32 лет жаловалась на жестокие боли в области внешней стороны левого глаза и на то, что при этом у нее двоится в глазах (double vision), так что ей приходится закрывать левый глаз. Пациентка страдала такими приступами в течение одиннадцати лет, первый случился с ней в то время, когда она познакомилось со своим будущим мужем... Свой последний приступ она объясняла тем, что приняла накануне холодную ванну, а причиной предыдущих считала холодные сквозняки...

До замужества она давала уроки игры на скрипке, а также выступала на концертах и любила свою работу, но, выйдя замуж, забросила ее. В настоящее время она жила вместе с семьей своего деверя, чтобы быть ближе к доктору, как она говорила, и была вполне довольна жизнью...

Она, несомненно, была лидером в браке, но возмущалась леностью своего мужа и его желанием покоя. Он напряженно работал, приходил домой усталым поздно вечером и не был склонен выходить куда-то со своей женой или поддерживать с ней беседу. Когда ей приходилось играть на публике, она испытывала сильный страх перед сценой. На вопрос, представляющийся мне важным: «Чем бы вы занимались, если бы были здоровы?», — вопрос, ответ на который ясно показывает причину робкого отступления пациента перед жизнью, она отвечала уклончиво, ссылаясь на свои постоянные головные боли. Тем не менее перед последним приступом она приняла холодную ванну, которая, по ее словам, немедленно вызвала приступ...

Выяснилось, что с того момента, когда она с огромным ужасом наблюдала рождение своей младшей сестры, пациентка испытывает безрассудную тревогу в связи с деторождением... Когда ей было одиннадцать лет, ее отец бездоказательно обвинил ее в сексуальной связи с сыном соседа. Эти детские и отроческие впечатления от сексуальных взаимоотношений, тесно связанные с чувством тревоги и ужаса, усилили ее протест против любви, и этот протест проявлялся в ее браке как фригидность. Перед тем как выйти замуж, она потребовала от своего жениха дать твердое обещание, что он никогда не захочет иметь детей. Приступы мигрени и страх перед ними, постоянно преследующий ее, облегчили для нее задачу установить такие взаимоотношения, при которых супружеская жизнь была сведена к минимуму...

Она, конечно, очень уважала своего мужа, но была далека от того, чтобы любить его, на самом деле она никогда по-настоящему не была влюблена. После того как несколько раз ей был задан вопрос о том, что бы она делала, если бы полностью вылечилась, она наконец ответила, что переехала бы в столицу, давала бы там уроки игры на скрипке и сама играла бы в оркестре. Всякий, кто знаком с искусством догадок, которому учит индивидуальная психология, без больших затруднений определил бы, что это значит расстаться с мужем, который был привязан к провинциальному городку... Поскольку муж очень любил ее и давал ей, безусловно, лучшую возможность удовлетворять свое страстное желание власти на всю катушку, ей, конечно, трудно было покинуть его...

Полное излечение было достигнуто в течение месяца. Этому предшествовало объяснение одного внешнего обстоятельства, вызвавшего ее последний приступ. Она нашла в кармане пальто своего мужа письмо от девушки, в котором не было ничего, кроме нескольких слов приветствия. Мужу удалось успокоить ее подозрения. Несмотря на это, она продолжала подозревать его и испытывать ревность, чего с ней никогда не случалось раньше. Она начала следить за ним. Это было как раз тогда, когда она приняла холодную ванну, и это вызвало приступ... Во время объяснения она сказала, что никогда не была

ревнивой, что ее гордость запрещала ей этот порок, но с тех пор как она обнаружила письмо, ей стали приходить в голову мысли о том, что муж может быть не верен ей. Когда она думала о такой возможности, ее гнев усиливался, с другой стороны, она почувствовала зависимость жены от мужа. Ее холодная ванна была, таким образом, местью ее стиля жизни ее представлению о том, что ее собственная ценность целиком зависит от мужа, и ее поражению в деле поддержания этой ценности. Не получи она приступ мигрени — результат шока, — ей пришлось бы признать, что она ничего не стоит. Это было бы худшее, что могло бы с ней произойти. (Adler, 1964a, p. 75–85).

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Важнейшим вкладом Адлера в современную психологию является доказательство значения несексуальных факторов в окружающем мире, единства личности, роли власти и агрессии в человеческом поведении, а также понятие комплекса неполноценности.

• Адлер подчеркивал уникальность каждого человека и важность понимания того, что личность — единое целое, включенное в социальную систему.

• Покорение своего окружения является приоритетной задачей для личности, но это стремление уравновешивается социальным интересом, или чувством общности и сотрудничеством.

• Как и в бихевиоризме (behaviorism), понятия в психологии Адлера привязаны к конкретному, реально существующему поведению. Акцент делается на доступном для наблюдения поведении и следствиях из него.

• Индивидуальная психология занимается отношениями между человеком и окружающей средой, а не течением процессов, происходящих глубоко внутри психики (intrapsychic dynamics).

• Практически любой прогресс есть результат стараний личности компенсировать органическую неполноценность или чувство неполноценности, и эти старания лежат в основе наиболее значительных достижений человечества.

• Стремление к власти — фундаментальное стремление человеческой души. Более поздняя формулировка этого принципа — стремление к превосходству, здесь учитывается роль развития и творческого роста.

• Эволюционный процесс осознанного приспособления к окружающему миру — основа стремления личности к совершенству или наиболее эффективному управлению окружающей средой.

• Цель достижения превосходства или совершенства подвигает здоровую личность стремиться к постоянному развитию и росту. Такое стремление позитивно, если включает социальный интерес и заботу о благополучии остальных. Оно негативно, если сосредоточено на желании личного превосходства путем преобладания над другими.

• Цель каждого человека — стать ценной и значительной личностью. Важнейший закон жизни состоит в том, что ощущение человеком ценности своей личности не должно уменьшаться.

• Поведение определяется индивидуальной концепцией мира.

• Обсуждать и лечить психологические и эмоциональные проблемы нужно в контексте жизненных целей и жизненного стиля личности. Единый жизненный стиль человека проявляется в любой черте его поведения и в любом симптоме.

• Способность к творчеству, то есть способность формулировать как цели, так и способы их достижения, — основа личности. Жизненная цель обеспечивает последовательную организацию жизни человека: это его творческий ответ окружающему миру.

• Чувство общности, или социальный интерес, — это чувство принадлежности к более крупному социальному целому и привязанности к семье, окружению, обществу и человечеству.

• Сотрудничество — ключевая составляющая социального интереса. Чувство неполноценности может быть преодолено только через активное участие человека в жизни других людей в качестве полезного и ценного члена общества.

• Корень неадаптивных и невротических стилей жизни — неумение сотрудничать и, в результате, ощущение неудавшейся жизни и собственной несостоятельности.

• Здоровая личность взаимодействует с другими, для нее характерны сильный социальный интерес и конструктивное стремление к превосходству.

• Любой невроз — это попытка достичь ощущения состоятельности и преодолеть чувство неполноценности. Неврозы изолируют человека, они уводят его от взаимодействия с обществом и от решения проблем реальной жизни. Чтобы вылечить невроз, терапевт должен помочь пациенту

полностью изменить свою ориентацию, направить пациента обратно в общество.

• Те люди, которым недостает уверенности в своей способности эффективно и конструктивно взаимодействовать с другими, ищут личного превосходства. Чувство неполноценности в этом случае преобладает.

• Более важно понять последствия поведения человека, чем его внутренние переживания. Настоящее постижение человеческого характера — это не просто абстрактное знание, а понимание, воплощенное в конструктивное действие.

• Ядро всех психологических проблем — забота о себе вместо заботы о других.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Апперцепция (Apperception). Восприятие, включающее субъективную интерпретацию того, что мы получаем посредством чувств.

Комплекс неполноценности (Inferiority complex). Чувство собственной несостоятельности, которое является результатом того, что ребенок ощущает себя маленьким и бессильным. Адлер рассматривал психологический аспект неполноценности, который, как он полагал, присутствует в жизненном опыте каждого ребенка (см. *Органическая неполноценность*).

Жизненная цель (Life goal). То, чего человек хочет достичь в жизни. Начинает формироваться в детстве в качестве компенсации чувства неполноценности, а затем как защита от ощущения собственного бессилия.

Жизненный стиль (Lifestyle). Уникальный для каждого человека способ взаимодействия с жизнью и приспособления к ней для достижения своих целей.

Органическая неполноценность (Organ inferiority). Утверждение, что у каждого человека есть органы более слабые и подверженные болезням, чем остальные. С помощью тренировок и упражнений человек может сделать свой слабый орган своим самым сильным местом или своим главным активом (см. *Комплекс неполноценности*).

Схема апперцепции (Schema of apperception). Индивидуальная концепция мира и себя, разработанная как часть жизненного стиля и, как правило, обладающая свойством усиливать саму себя.

Социальный интерес (Social interest). Сопереживание и общие ценности. В наиболее широком смысле термин означает чувство связанности и родства со всем человечеством, так же как и с жизнью в целом.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Adler, A. (1929). *The practice and theory of individual psychology.* London: Routledge & Kegan Paul.

Сборник эссе и статей Адлера, посвященных теме неврозов и психологических проблем, включая многочисленные описания историй болезни.

Adler, A. (1931). *What life should mean to you.* Boston: Little, Brown.

Написанное ясным языком изложение базовых концепций Адлера, предназначенное для неподготовленного читателя.

Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). New York: Harper & Row.

Лучшее введение в психологию Адлера, включающее материалы, нигде больше не опубликованные, на английском языке. Книга содержит два основных раздела: теория личности и психопатология.

Adler, A. (1964). *Superiority and social interest: A collection of later writings* (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). New York: Viking Press.

Книга включает разделы, посвященные теории, анализу историй болезни, религии, а также различным практическим приложениям индивидуальной психологии. Книга также содержит эссе, посвященное растущему признанию Адлера, его биографию, а также полную библиографию работ Адлера.

Dreikurs, R. (1957). *Psychology in the classroom: A manual for teachers.* New York: Harper & Row.

Manaster, G. J., & Corsini, R. J. (1982). *Individual psychology*: Itasca, IL: F. E. Peacock.

Первая книга по психологии Адлера, написанная на английском языке, включает полный обзор методов адлерианской психотерапии, а также раздел, посвященный исследованиям в области адлерианской психологии.

ВЕБ-САЙТЫ

Alfred Adler Institute of San Francisco

ourworld.compuserve.com/homepages/hstein/

База данных по статьям, излагающим адлерианский подход, обсуждение адлерианской философии, теории и практики, концепции воспитания и образования детей; классические цитаты из работ Адлера; вопросы и ответы, а также информации о предоставляемых психотерапевтических услугах. Кроме того, вы найдете на сайте информацию, касающуюся заочных тренинговых программ по адлерианской психотерапии.

North American Society of Adlerian Psychology

www.alfredadler.org/index.htm

Сайт включает программы конференций и других мероприятий, тренинговых программ и списки публикаций.

Journal of Individual Psychology

www.utexas.edu/utpress/journals/jip.html

Форум, на котором обсуждаются вопросы практики, принципов и теории Адлера.

БИБЛИОГРАФИЯ

Ackerknecht, L. (n.d.). Recent influences of Adlerian psychology an general psychology. Unpublished manuscript.

Adler, A. (1912). The neurotic constitution. New York: Moffat, Yard.

Adler, A. (1928). Understanding human nature. London: Alien & Unwin.

Adler, A. (1929). The practice and theory of individual psychology. London: Routledge & Kegan Paul.

Adler, A. (1930). The science of living. London: Alien & Unwin.

Adler, A. (1931). What life should mean to you. Boston: Little, Brown.

Adler, A. (1956). The individual psychology of Alfred Adier: A stematic presentation in selections from his writings H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). New York: Harper & Row.

Adler, A. (1964a). Social interest: A challenge to mankind. New York: Capricorn Books.

Adler, A. (1964b). Superiority and social interest: A collection of later writings (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). New York: Viking Press.

Adler, A. (1973). Sex. In J. Miller (Ed.), Psychoanalysis and women. Baltimore: Penguin Books.

Adler, K., & Deutsch, D. (Eds.). (1959). Essays in individual psychology. New York: Grove Press.

Ansbacher, H. L. (1971). Alfred Adler and humanistic psychology. Journal of Humanistic Psychology, 2, 53–63.

Ansbacher, H. L. (1974). The Adlerian and Jungian schools. [Part] A: Individual psychology. In S. Arieti (Ed.), American handbook of psychiatry. New York: Basic Books.

Ansbacher, H. L. (1990). Alfred Adler's influence on the three leading cofounders of humanistic psychology. Journal of Humanistic Psychology. 30, 45–53.

Bottome, P. (1957). Alfred Adler: A portrait from life. New York: Vanguard Press.

Carlson, J. (1995). Adlerian parent consultation. In A. Dougherty (Ed.), Case studies in human services consultation. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Dreikurs, R. (1950). Fundamentals of Adlerian psychology. New York: Greenberg.

Dreikurs, R. (1957). Psychology in the classroom: A manual for teachers. New York: Harper & Row.

Dreikurs, R. (1964). Children: The challenge. New York: Dutton.

Ellenberger, H. (1970). The discovery of the unconscious: The history and evolution of dynamic psychiatry. New York: Basic Books.

Ellis, A. (1970). Tributes to Alfred Adler on his hundredth birthday. Journal of Individual Psychology, 26, 11–12.

Franki, V. (1970). Tributes to Alfred Adler on his hundredth birthday. Journal of Individual Psychology, 26, 12.

Grey, L. (1998). Alfred Adler, the forgotten prophet. Westport, CT: Praeger.

Hall, C., & Lindzey, G. (1957). Theories of personality. New York: Wiley.

Hoffman, E. (1994). The drive for self: Alfred Adler and the founding of individual psychology. Reading, MA: Addison-Wesley.

Kawulich, B., & Curlette, W. (1998). Life tasks and the Native American perspectives. Journal of Individual Psychology, 54, 359–367. Kern, C. (1993). Adlerian counseling. TCA Journal, 21, 85–95.

Kottman, T. (1995). Partners in play: An Adlerian approach to play therapy. Alexandria, VA: American Counseling Association.

Lakein, A. (1974). How to get control ofyour time and your life. New York: New American Library.

Manaster, G. J., & Corsini, R. J. (1982). Individual psychology. Itasca, IL: F. E. Peacock.

Martinex. D. (1998). Transcending cultures: the American process. Journal of Individual Psychology, 54, 346–358.

Maslow, A. (1970). Tributes to Alfred Adler on his hundredth birthday. Journal of Individual Psychology, 26, 13.

May, R. (1970). Tributes to Alfred Adler on his hundredth birthday. Journal of Individual Psychology, 26, 13.

Mosak, H. (1989). Adlerian psychotherapy. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies (4th ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock.

Mosak, H., & Maniacci, M. (1993). Adlerian child psychotherapy. In R. Kratochwill & J. Morris (Eds.), Handbook of psychotherapy with children and adolescents. Boston: Allyn & Bacon.

Mosak, H., & Mosak, B. (1975a). A bibliography of Adlerian psychology (Vol. 1). Washington, DC: Hemisphere.

Mosak, H., & Mosak, B. (1975b). A bibliography ofAdlerian psychology (Vol. 2). Washington, DC: Hemisphere.

Nystui, M. (1995). A problem solving approach to counseling. Elementary School Guidance and Counseling, 29, 297–302.

Orgler, H. (1939). Alfred Adler: The man and his work. London: Daniel.

Pryor, D. & Tollerud, T. (1999). Applications of Adlerian principles in school settings. Professional School Counseling, 2, 299–304.

Roberts, R., Harper, R., Tuttle-Eagle-Bull, D., Heideman, P., & Heideman, L. (1998). The Native American medicine wheel and Individual Psychology. Journal of Individual Psychology, 54, 135 -145.

Scott, C., Kelly, F., & Tolbert, B. (1995). Realism, constructivism, and the individual psychology of Alfred Adier.

Individual Psychology Journal of Adlerian theory, Research and Practice, 51, 4–20.

Sweeney, T. (1998). Adlerian counseling: A practitioner's approach (4th ed.). Philadelphia: Accelerated Development.

Watts, R. (1998). The remarkable parallel between Rogers's core conditions and Adler's social interest. Journal of Individual Psychology, 54, 4–9.

Way, L. (1950). Adler's place in psychology. London: Alien & Unwin.

Wilder, J. (1959). Introduction. In K. Adler & D. Deutsch (Eds.), Essays in individual psychology. New York: Grove Press.

Wittels, F. (1939). The neo-Adlerians. American Journal of Sociology, 45, 433–445.

ГЛАВА 6



КАРЕН ХОРНИ И ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ

Три этапа научной деятельности Карен Хорни настолько отличаются друг от друга, что разные люди воспринимают ее из-за этого совсем по-разному. В своих основных работах по женской психологии, написанных в 1920-х и начале 1930-х годов, Хорни пыталась видоизменить идеи Фрейда о зависти к пенису, женском мазохизме, женском развитии, оставаясь в рамках ортодоксальной теории. Эти статьи слишком опередили свое время и получили широкую популярность, лишь когда в 1967-м была переиздана ее «Женская психология», после чего Карен Хорни была единодушно признана «первой леди психоанализа».

Те, кого привлекает второй этап ее научной деятельности, отождествляют Хорни главным образом с неофрейдистской школой, представителями которой также были Эрик Фромм, Гарри Стэк Салливан, Клара Томсон и Абрахам Кардинер. В «Невротической личности нашего времени» (1937) и «Новых путях психоанализа» Хорни порвала с Фрейдом и развила психоаналитическую парадигму, в соответствии с которой отныне не биология, а культура и нарушенные человеческие отношения рассматриваются в качестве самых важных причин невротического развития. «Невротическая личность нашего времени» сделала Хорни известной в интеллектуальных кругах. Эта работа привлекла повышенное внимание к роли культурных факторов в психических нарушениях и подстегнула изучение культуры с точки зрения психоанализа. Так как это была открытая критика Фрейда, «Новые пути психоанализа» принесли Хорни дурную славу среди ортодоксальных психоаналитиков, и она подверглась остракизму со стороны психоаналитической общественности. Хотя Хорни и отдала дань значимости вклада и гению Фрейда, но «Новые пути психоанализа» многое в его теории отвергли и сместили фокус психоанализа от переживаний детства к современной структуре личности. Это легло в основу терапии по принципу «здесь и сейчас», важность которой в наше время все более повышается.

В 1940-е годы Хорни завершила разработку своей зрелой теории. В книгах «Внутренние конфликты» (1945) и «Неврозы и человеческое развитие» (1950) Хорни утверждает, что человек борется с тревогой, вызванной ощущением опасности, сознанием, что его не любят и не ценят, отказываясь от своих истинных чувств и тщательно разрабатывая стратегии защиты. В «Неврозах и человеческом развитии» Хорни подчеркивает значение психологических защит, показывая, как идеализация самого себя порождает в человеке желание славы и то, что Хорни называет «системой гордости», которая складывается из невротической гордости, невротических требований, деспотизма и ненависти к самому себе. Огромные возможности и всеобъемлющий характер зрелой теории Хорни доказаны не только эффективным применением в клинической практике, но и возможностью ее использования в таких сферах деятельности, как литературная критика, составление биографий, изучение культуры и гендерных проблем.

Хорни считала, что ее терапия призвана помочь людям отказаться от защит, которые отдаляют их от истинных симпатий и антипатий, надежд, опасений и желаний, — так чтобы человек смог достичь того, что Хорни назвала реальным «я». Поскольку Хорни придавала большое значение реализации «я» как цели жизни и источнику здоровья, ее считают одним из основателей *гуманистической психологии.*

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Карен Хорни (девичья фамилия — Даниельсен) родилась в пригороде Гамбурга 15 сентября 1885 года, в семье моряка. Ее отец, капитан, был по происхождению норвежец, мать — голландская немка. Брат Карен Бернард был на четыре года старше ее. Родители Карен не подходили друг другу ни по возрасту, ни по происхождению, и в серьезных конфликтах между ними Карен всегда была на стороне матери, которая, несмотря на противодействие мужа, поддерживала желание дочери получить образование.

Когда Карен было 13 лет, она решила, что хочет быть врачом, и стала одной из первых женщин в Германии, поступивших в медицинское учебное заведение. Свое образование Карен завершила в университетах Фрейбурга, Геттингена и Берлина. В 1909 году она вышла замуж за Оскара Хорни, ученого-социолога, с которым встретилась, когда оба были студентами во Фрейбурге. В 1910 году Карен прошла курс психоанализа у Карла Абрахама, члена фрейдистского кружка и первого практикующего психоаналитика Германии. Затем Карен сама решила стать психоаналитиком, и в 1920 году стала одним из шести членов-основателей Берлинского института психоанализа. Там она преподавала до 1932 года, когда

Франц Александер пригласил Хорни на должность помощника директора недавно образованного Чикагского института психоанализа, а в 1934 году она стала работать в Нью-Йоркском институте психоанализа, откуда в 1941 году была уволена за публикацию книги «Новые пути психоанализа». В том же году Хорни основала Американский институт психоанализа и до самой своей смерти в 1952 году занимала там пост декана. Кроме того, она была основателем и редактором «Американского психоаналитического журнала» (The American Journal of Psychoanalysis).

В юности Карен Хорни была погружена в себя и занималась самоанализом, отчасти по душевной склонности, отчасти из-за своего несчастливого детства. Карен чувствовала себя нежеланным ребенком и ощущала, что братом дорожат гораздо больше, чем ею, главным образом потому, что он — мальчик. С тех пор она недолюбливала отца, которого считала лицемером, и мать, уделявшую больше внимания брату. Карен чувствовала себя в семье одинокой, лишенной поддержки родителей. Чтобы компенсировать это, она пыталась сблизиться с братом, с которым, когда ей было пять, а ему девять лет, была по-видимому вовлечена в какие-то сексуальные игры. Возмужав, брат отдалился от Карен, она почувствовала себя отвергнутой и старалась обрести ощущение собственной значимости, став в школе одной из первых учениц.

В детстве Карен была злой и непослушной, но в подростковом возрасте не могла больше выносить изолированность и нашла в своей семье «экологическую нишу», начав поклоняться собственной матери. В возрасте 13 лет она начала вести дневник, в котором описывала, как обожает мать и брата. Ее скрытая враждебность к ним выплеснулась наружу, когда Карен был 21 год, и семейные отношения с тех пор были испорчены. Дневники, написанные в период, когда Карен подавляла свою злость, создают ложную картину отношений Карен с ее семьей, их следует рассматривать в свете случая Клер, описанного в автобиографической работе Хорни «Самоанализ» (1942), которая и объясняет поведение автора в юности.

Хотя дневники Карен вводят читателя в заблуждение по поводу отношений с семьей, зато они достаточно ясно раскрывают ее эмоциональные проблемы. Она страдала от депрессии, робости и парализующей усталости, не могла существовать без поклонников, была не уверена в своих умственных способностях и чувствовала себя «гадким утенком», который не мог сравниться с красивой матерью. Юной Карен было невероятно трудно сконцентрироваться на работе, и только за счет своего исключительного ума ей удавалось преуспевать в научных исследованиях.

Дневники Карен главным образом посвящены ее отношениям с мужчинами, во внимании которых она отчаянно нуждалась. Типичная модель ее отношений была такова: идеализировать мужчину, а затем разочароваться в нем, потом следовала депрессия и попытки понять, почему же отношения расстроились. Из-за своих разочарований она переходила от одного мужчины к другому, часто пытаясь удержать сразу нескольких, потому что каждый из них удовлетворял хоть каким-то из ее разнообразных требований. Карен надеялась найти особенного человека, который отвечал бы ее противоречивым потребностям в доминировании и покорности, грубой силе и утонченной чувствительности, но она постоянно оказывалась разочарована. Вечно несчастная, она пыталась понять источники своего страдания — сначала в дневниках, а затем в психоаналитических трудах, многие из которых являются ее завуалированной автобиографией.

Сначала Карен думала, что Оскар Хорни и был тем самым замечательным человеком, которого она искала, но, увы, он оказался не совсем таким, и их брак вскоре распался. Она искала помощи в психоаналитических сессиях с Карлом Абрахамом, но после двух лет лечения симптомы остались такими же, какими и были в начале. Безуспешность этого анализа послужила одной из причин, из-за которых Карен Хорни подвергла сомнению ортодоксальную теорию психоанализа, а особенно ее аспекты, касающиеся психологии женщины. После того как у Карен и Оскара появилось трое детей, они в 1926 году расстались, а в 1938 году развелись. Карен больше не выходила замуж, но имела сложную личную жизнь, тип отношений в которой она описывает в своих статьях по психологии женщины и в случае Клер из книги «Самоанализ».

Хотя Карен Хорни признавала влияние культуры на личность еще в своих работах 1920-х годов, но именно после переезда в 1932 году в США она убедилась в том, что Фрейд придавал излишне большое значение биологии и слишком малое — социальным факторам. Сначала в Чикаго, а потом и в Нью-Йорке она нашла пациентов, проблемы которых очень отличались от тех,

с какими она сталкивалась в Германии. Этот опыт, в сочетании с тем, что она почерпнула из бурно развивающихся социологии и антропологии, заставил Хорни усомниться в универсальности эдипова комплекса и привел ее к исследованию влияния культуры на психологию личности. В1935 году Хорни читала лекции на эту тему в Новой школе социальных исследований и получила предложение от В. В. Нортона написать книгу, которую назвала «Невротическая личность нашего времени». Тем временем ее расхождение с Фрейдом все более и более углублялось, Хорни казалось важным систематизировать свои разногласия с ним, что и было сделано в книге «Новые пути психоанализа».

В результате разлада отношений с Эрихом Фроммом Хорни написала свою третью книгу: «Самоанализ» (1942). Она познакомилась с Фроммом, когда тот был студентом Берлинского института психоанализа (он был на 15 лет младше ее), и вновь повстречалась с ним, когда Фромм читал лекции в Чикагском университете в 1932 году. Они полюбили друг друга, когда в 1934 году вместе переехали в Нью-Йорк. Взаимоотношения были не только эмоциональными, но и интеллектуальными: Фромм обучал Хорни социологии, а она Фромма — психоанализу. Ухудшились их отношения в конце 1930-х годов, когда Хорни отправила к Фромму для прохождения тренинг-анализа свою дочь Марианну, которая специализировалась в психиатрии.

Как и следовало ожидать, курс психоанализа, пройденный Марианной, выявил ее враждебное отношение к матери. А за разрыв отношений с Фроммом, как и предполагалось, она винила его самого. Этот разрыв был для Хорни крайне болезненным и привел к интенсивным занятиям самоанализом, что, в свою очередь, вдохновило ее на написание «Самоанализа» — истории Клер и Питера, в форме вымысла пересказывающей случившееся между ней и Фроммом. Несмотря на их охлаждение друг к другу, Фромм после основания Американского института психоанализа в 1941 году вошел в его состав. Однако в 1942 году Хорни добилась исключения Фромма, воспользовавшись в качестве предлога непрофессиональным статусом последнего (Фромм имел ученую степень доктора философии, а не медицины).

Тридцатые годы в жизни Хорни прошли бурно: коллеги по Нью-Йоркскому психоаналитическому институту враждебно встретили ее критику идей Фрейда и разрыв с Эрихом Фроммом. Сороковые годы также были наполнены событиями: самые знаменитые коллеги Хорни ушли из Американского института. Одна группа (в нее входили Фромм, Гарри Стэк Салливан и Клара Томпсон) основала Институт Вильяма Алансона Уайта, а другая вошла в состав Нью-Йоркского медицинского колледжа. Этот раскол отчасти произошел по вине Хорни: он стал следствием ее стремления утвердить свое влияние и неспособности предоставить другим ту свободу в преподавании, которую она требовала для себя в Нью-Йоркском психоаналитическом институте. В любовной сфере Хорни продолжала испытывать трудности, которые часто вносили диссонанс и сбои в работу ее института. Мужчинам, с которыми у нее были дружеские или любовные отношения, Хорни предоставляла в институте важные посты. Хотя такое положение дел и вызывало склоки, должность главы института дала Хорни возможность процветать: она наконец обрела интеллектуальную свободу и независимость. Относительное благополучие позволило ей заняться разработкой собственной теории. В конце десятилетия Хорни увлеклась учением дзэн, и незадолго до своей смерти в 1952 году она посетила Японию вместе с Д. Т. Судзуки и побывала с ним в дзэнских монастырях (Судзуки много писал о дзэн и читал на эту тему лекции в Соединенных Штатах).

Люди, дававшие интервью ее биографу, отзывались о Хорни противоречиво: ее считали хрупкой и сильной, откровенной и скрытной, «себе на уме» и в то же время участливой, далекой от остальных людей и близкой им, по-матерински заботливой и небрежной. Ее называли нечуткой, любящей и неспособной к любви, доминирующей и держащейся в тени, склонной манипулировать людьми и поддающейся на уговоры, лидером и ведомым, справедливой и злой женщиной... Казалось, Хорни требовалось объединить в себе много конфликтных черт, и это, видимо, давалось ей с невероятным трудом (Rubins, 1978, p. XIII-XIV).

Сама Хорни была блестящим клиницистом, но всю свою жизнь она страдала оттого, что не могла найти аналитика, который бы действительно ей помог. Попробовав пройти курс психоанализа сначала с Карлом Абрахамом, а затем в начале 1920-х годов с Гансом Заксом, она разочаровалась и, чтобы как-то облегчить свою эмоциональную жизнь, обратилась к самоанализу. Опыт

клинического анализа и самоанализ послужили источником ее психоаналитических идей. В постоянной борьбе с личными проблемами и эмоциональными трудностями Хорни развивала собственную теорию и понимание психоанализа. Хорни обладала удивительной способностью отчетливо видеть себя, по отношению к себе она была честна до жесткости. Но, если не считать ее ранние незрелые эссе, Хорни никогда не пыталась строить теорию, обобщавшую или оправдывавшую ее личные проблемы.

> Она творила, несмотря на свои проблемы, из-за своих проблем и изживая эти проблемы (Harold Kelman in: Paris, 1994, p. 176).

Хотя некоторые свои трудности Хорни и не удалось разрешить, она добилась успеха в другом. В молодости она сильно страдала от депрессии, усталости и неспособности работать, и тем не менее ей удалось стать творческой, энергичной, продуктивной личностью. Как и героиня ее «Самоанализа» Клер, Хорни поздно расцвела: она начала интенсивно писать, когда ей было за сорок. Последние 15 лет ее жизни были знаменательны: она опубликовала пять сенсационных книг; как психоаналитик, наблюдатель и лектор пользовалась колоссальной популярностью; основала Американский институт психоанализа и руководила им, издавала «Американский психоаналитический журнал», была постоянным преподавателем в Новой школе, училась рисовать. У нее было много именитых друзей, и она вела бурную общественную жизнь. Летом она много времени уделяла своим дочерям и путешествовала. Неспособность преодолеть некоторые собственные проблемы сделала ее реалистичной, в то же время успехи были источником ее знаменитого оптимизма. Хорни верила в потенциал развития человеческой личности и видела всю трудность его осуществления. Эта вера основывалась на ее собственном опыте.

> Можно сказать, что она тратила всю свою творческую энергию на работу, на исследования, то делая творческие усилия, то спасаясь от своих собственных межличностных трудностей. Она была необычайно конфликтной личностью, однако ей удалось найти успешный и творческий подход к жизни. Я думаю, она всегда хотела, чтобы ее книги говорили за нее, оправдывая ее существование (Marianne Eckardt in: Paris, 1994, p. 178).

ИДЕЙНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

ЗИГМУНД ФРЕЙД И КЛАССИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ

Несмотря на то что, как писал один из критиков «Новых методов психоанализа», отношения «новых методов» (Хорни) и «старых» (Фрейда) представляли собой «настоящий боксерский бой в 14 раундов» (Brown, 1939, p. 328), Хорни признавала, что многим обязана Фрейду, создавшему базу для всей последующей психоаналитической мысли. Легко понять, почему молодую Хорни так привлекал психоанализ. Она очень страдала от непонятных тревог и недовольств, ее трудоспособность была понижена. Хорни, с ее темпераментом интроверта, привыкла искать облегчение в объяснении собственных чувств и мотиваций. Психоанализ давал для таких занятий самые мощные средства. Часто она рассматривала себя саму с точки зрения Фрейда и его подхода к психологии женщин. При ее внутреннем страдании, темпераменте и жажде понять саму себя психоанализ как нельзя лучше подходил ей как теория и терапия. Это было то, что она искала.

> Поскольку психология до сих пор разрабатывалась в основном мужчинами, мне кажется, задача женщины-психолога, или, по крайней мере, моя задача, состоит в том, чтобы уяснить специфически женские тенденции и установки (Horney in: Paris, p. 55).

Одни аспекты теории Фрейда хорошо вписывались в теорию Хорни, а другие — нет. К началу 1920-х годов она стала видоизменять фрейдовскую теорию, учитывая свой собственный опыт и наблюдения над женщинами-пациентами. Возможно, самым важным фактором первоначального несогласия Хорни с Фрейдом было то, что, как она считала, психоаналитическая теория воспроизводит и усиливает обесценивание всего женского, от чего она так страдала в детстве. Ее беспокоило предвзятое мужское отношение, принятое в психоанализе, и свою работу Хорни посвятила тому, чтобы предложить женский взгляд на различие между полами и на расстройства отношений между ними. Это в конце концов привело ее к парадигме, кардинально отличающейся от подхода Фрейда. Однако Хорни всегда отдавала должное его неоспоримому вкладу. Она соглашалась, что «психические процессы строго детерминированы, что действиями и чувствами движет бессознатель-

ная мотивация и что наши мотивации представляют реальные эмоциональные силы» (1939, р. 18). Хорни придавала большое значение фрейдовским понятиям вытеснения, образования реакции, проекции, смещения, рационализации, его теории сновидений. Она считала, что Фрейд предоставил незаменимые возможности для терапии, введя понятия переноса, сопротивления и свободной ассоциации (1939, р. 117).

АЛЬФРЕД АДЛЕР

Фриц Уиттелс (1939) полагал, что взгляды неофрейдистов, в том числе и Хорни, были гораздо ближе к взглядам Адлера, чем Фрейда, и, соответственно, неофрейдистов правильнее было бы называть «неоадлерианцами». Хорни изучала труды Адлера еще в 1910 году, и, несмотря на то что она не считала его своим интеллектуальным предшественником, между размышлениями Адлера и взглядами Хорни есть много общего.

Влияние Адлера впервые проявилось в 1911 году, его можно проследить по дневниковым записям Хорни. Во время сеансов психоанализа с Карлом Абрахамом Хорни пыталась найти причины своей усталости и записала в дневнике множество объяснений, которые предлагал аналитик: большинство из них сводилось к бессознательным сексуальным желаниям. Однако, судя по одной из записей, в какой-то момент Карен все же взглянула на себя с адлеровской точки зрения, которая позднее отразилась и в ее собственном анализе Клер, написанном 30 лет спустя. Хорни задавала себе вопрос, не происходит ли ее страх перед продуктивной работой не только от неверия в собственные способности, но также из потребности быть первой, которую Адлер считал характерной чертой невротиков.

> От ощущения неуверенности и неполноценности, из боязни, что не смогу сделать ничего первоклассного, выше среднего уровня, я предпочитаю вообще не начинать что-либо делать и, вероятно, пытаюсь создать для себя особое положение таким подчеркнутым отказом (Horney, 1980, р. 250).

Особенно заинтересовало Хорни объяснение Адлером *маскулинного протеста (masculine protest)*, который развивается у каждой женщины в ответ на ощущение физической неполноценности по сравнению с мужчинами. Она, которая «завидовала Берндту, потому что он мог встать и пописать у дерева» (Horney, 1980, р. 252), без труда распознала этот протест в себе. Карен нравилось носить брюки, в детских шарадах она всегда играла принца, а в возрасте 12 лет обрезала свои волосы до плеч. Физическую неполноценность по отношению к мужчинам она компенсировала успехами в школе и очень гордилась тем, что училась лучше брата. По меркам своей культуры, Хорни вела себя как мужчина и когда изучала медицину, и когда верила в сексуальную свободу.

Как писала Хорни в своем адлерианском «Самоанализе», ей необходимо было чувствовать превосходство. Она была недостаточно красива и ощущала свою женскую неполноценность, что и вело к стремлению преуспеть в мужской сфере. Однако низкая самооценка вызывала в ней боязнь неудачи, поэтому она избегала продуктивной работы, «как поступают вообще все женщины» (Horney, 1980, р. 251). Перед экзаменами она испытывала непропорционально сильное беспокойство. Усталость возникала как результат тревоги, как предлог, чтобы уйти от соревнования с мужчинами, как средство скрыть свою неполноценность и отвести себе какое-то особое место, вызвав беспокойство за себя у окружающих.

Следующие два десятилетия Хорни не развивала это адлерианское направление в своих трудах, однако в 1930–1940-е годы оно снова совпало с ее собственным подходом к психоанализу. Хорни часто характеризовала Адлера как поверхностного психолога, однако отдавала должное его интеллектуальным достижениям, поскольку Адлер первый рассматривал стремление к славе как «всеобъемлющий феномен и указал его решающее значение в возникновении невроза» (1950, р. 28).

ДРУГИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВЛИЯНИЯ

Еще живя в Германии, Хорни изучала различные этнографические и антропологические труды, а также работы философа и социолога Георга Зиммеля, с которым у нее установились дружеские отношения. Почувствовав после переезда в Соединенные Штаты коренную разницу между Европой и Америкой, она заинтересовалась исследованиями социологов, антропологов и психоаналитиков, связывавших свои разработки с явлениями культуры. Среди этих ученых были Эрих Фромм, Макс Хоркхаймер, Джон Доллард, Гарольд Лассвел, Эдвард Шапир, Рут Бенедикт, Ральф Линтон, Маргарет Мид, Абрахам Кардинер и Гарри Стэк Салливан, и с большинством из них Хорни познакомилась лично. Под их влиянием она отстаивала мнение о том, что для

поколения невротиков культура важнее биологии, что патогенный конфликт между личностью и обществом возникает из-за плохого устройства общества и не является неизбежным, на чем настаивал Фрейд. Вслед за Брониславом Малиновски, Феликсом Боем и Эрихом Фроммом Хорни рассматривала эдипов комплекс как культурно обусловленный феномен. Так же как Гарри Стэк Салливан, она считала, что, объясняя поведение человека, важнее учитывать не сексуальные влечения, а «потребность в безопасности и удовлетворении».

> Георг Зиммель говорит... что исторически сложившиеся отношения полов можно примитивно представить как отношения хозяина и раба. В них «одна из привилегий хозяина состоит в том, что он не обязан постоянно думать о том, что он — хозяин, в то время как позиция раба такова, что он никогда об этом не забывает» (Horney, 1967, p. 69).

Первоначально Хорни рассматривала концепцию психического здоровья в ее взаимосвязи с культурой, но позже, в 1930-х годах, она вывела дефиницию здоровья, универсальную по своей природе. Опираясь на труд У. У. Троттера «Стадные инстинкты в период войны и мира» (1916), Хорни описала эмоциональное благополучие как «состояние внутренней свободы», при котором «все способности человека полностью востребованы» (1939, p. 182). Теперь она считала, что главная черта невроза — самоотчуждение, потеря контакта со «спонтанным индивидуальным „я“» (1939, p. 11). В первую очередь на Хорни повлиял Эрих Фромм, но важное воздействие на ее мысли оказали также Уильям Джеймс и Серен Кьеркегор. Так, понятие «духовного „я“», данное Уильямом Джеймсом в его «Принципах психологии» (1890), вдохновило Хорни на, то чтобы ввести понятие «реального „я“», а рассуждая о потере «я», она опиралась на труд Кьеркегора «От болезни к смерти» (1949). Хорни цитировала Отто Ранка и приводила его концепцию «воли» в качестве примера, который помог сформировать ей идею «реального „я“». В последней же своей работе она обратилась к идее «беззаветной преданности» дзэн.

Трудно найти причины, по которым Хорни сместила акцент с прошлого на настоящее. Она признавала влияние Шульц-Хенке и Вильгельма Райха — аналитиков, которых знала еще по работе в Берлине. Зафиксированный в ее дневнике адлерианский метод анализа, к которому она потом вернулась, также выделяет главным образом события настоящего.

> С точки зрения Уильяма Джеймса, реальное «я»... является источником спонтанного интереса и энергии, «источником усилий и концентрации, откуда исходят указы воли»;... это часть нас самих жаждет расширения, роста и достижения самой себя. Она порождает спонтанную реакцию наших чувств и мыслей, когда мы соглашаемся и противостоим, приобретаем или отказываемся от чего-либо, борясь с ней, заодно или вопреки ей, говоря через нее «да» или «нет» (Horney, 1950, p. 157).
>
> Несмотря на отчаяние, человек может вполне благополучно жить... так, что, пожалуй, никто и не заметит, что в каком-то более глубинном смысле ему недостает себя самого... так как «я» — это такая вещь, которой внешний мир менее всего склонен интересоваться... Самая большая опасность заключается в том, что потеря своего собственного «я» может пройти совершенно незаметно: на любую другую потерю — руки, ноги, пяти долларов, жены — обязательно обратят внимание (Kierkegaard in: Horney, 1945, p. 185)

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Так как мысль Хорни прошла три стадии развития, то будет лучше обсудить отдельно главные концепции каждой из них. Сначала мы рассмотрим ее идеи относительно женской психологии, затем — введенную в 1930-х годах новую психоаналитическую парадигму и лишь потом — зрелую теорию.

ЖЕНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Нэнси Ходороу связывает с Карен Хорни «возникновение теории и политики феминизма». Теории Хорни создали первоначальную базу «для недавнего пересмотра психоаналитического понимания пола и для психоаналитического диссидентства в вопросе пола» (1989, p. 2–3). Идеи Хорни многие годы игнорировались, однако сейчас они представляются по-настоящему актуальными.

Психология женщин рассматривалась до сих пор только с точки зрения мужчин. Позиция мужского превосходства объективно значима в личностном чувственном отношении мужчин к женщинам. По Делиусу, психология женщин до сих пор изобража-

ется только как откладывание желаемого на потом и разочаровывание мужчин (Horney, 1967, p. 56).

Отношение мужчин к женщинам

В своих ранних эссе о женской психологии Хорни стремилась показать, что девушки и женщины имеют присущие им биологическую конституцию и паттерны развития, которые должны быть поняты и осознаны исходя из женской точки зрения, а не только как производная предполагаемой женской неполноценности по сравнению с мужчинами или как результат отличия женщин от мужчин. Хорни доказывала, что психоанализ создан в условиях культуры с мужской доминантой и является продуктом мужского гения (Фрейда), он рассматривает женщин просто как неполноценных мужчин. Мужская точка зрения на женщин является частью теории психоанализа и подана как научное представление о женской природе.

Хорни важно было объяснить, почему мужчины видят женщин именно так, а не иначе. Она сделала вывод, что мужчины завидуют беременности, деторождению и материнству, завидуют женской груди и процессу сосания, у них возникает бессознательное стремление принизить ценность женщин, а мужской творческий импульс является сверхкомпенсацией за их ничтожную роль в процессе продолжения рода. **Зависть к матке** у мужчин сильнее, чем так называемая **зависть к пенису** у женщин, так как мужчинам требуется значительно больше принизить ценность женщин, чем женщинам — роль мужчин.

В последних работах Хорни продолжала анализировать мужское видение женщин и доказывала отсутствие в нем какого бы то ни было научного основания. В книге «Недоверие между полами» (1931) она писала, что женщину считают «существом второго сорта», так как «во все времена более сильная сторона создает идеологию, которая бы помогла ей сохранить свое положение... В этой идеологии отличие будет трактоваться как неполноценность, и еще будет доказано, что это отличие неизменное, базисное или что это воля Божья» (1967, p. 116). В «Страхе перед женщиной» («The Dread of Woman», 1932) Хорни объясняет мужской страх перед женщинами детским опасением мальчиков, что их гениталии неадекватны материнским. Женщина представляет собой угрозу не кастрации, а унижения мужского достоинства, угрозу мужскому самоуважению. По мере того как мальчик вырастает, он продолжает испытывать скрытую тревогу по поводу размеров своего пениса или потенции. Женщина не испытывает такого рода тревог, потому что она «исполняет свою роль одним своим существованием» (1967, p. 145) и не обязана подтверждать свою женственность. Конечно, есть и соответствующий страх женщин перед мужчинами. Мужчина преодолевает свою тревогу эффективной деятельностью, поисками сексуальных побед и унижением сексуального объекта.

> Говорят, что она хорошо разбирается только в области эроса, что духовные вопросы чужды ее внутренней сути, что она не в ладах с культурными течениями. Следовательно, она, как прямо выражаются азиаты, существо второго сорта... Кровавые трагедии менструации и деторождения препятствуют ей, если она хочет чего-то в жизни достичь. Поэтому каждый мужчина так же, как благочестивый иудей в своих молитвах, про себя благодарит Бога, что он не родился женщиной (Horney, 1967. p. 114).

Культурные факторы

В своих эссе о женской психологии Хорни отошла от фрейдовской убежденности в «анатомии судьбы», она уделяла больше внимания культурным факторам и рассматривала их в качестве источника женских проблем и проблем идентичности женщины в целом. Она признавала, что маленькие девочки завидуют половым органам мальчиков, однако не считала этот факт психологически значимым. На самом же деле женщины завидуют мужским привилегиям, и им нужно больше возможностей для развития общих для всех способностей и нормальных человеческих качеств. Патриархальный идеал женщины не обязательно должен совпадать с ее врожденным характером, однако культурная сила этого идеала такова, что она вынуждает женщин жить в соответствии с ним.

В «Проблемах женского мазохизма» (1935) Хорни оспаривала тезис, гласящий, что «мазохистские тенденции присущи и родственны женской природе» (1967, p. 214). Такова точка зрения психоаналитиков, повторяющих стереотип мужской культуры, однако Хорни определила ряд социальных условий, делающих женщин более склонными к мазохизму, чем мужчин. Более того, ее исследования показывают, что эти условия не универсальны и что некоторые общества менее благоприятны для

развития женской индивидуальности, чем другие.

> Хорошо известно, что наша культура — это мужская культура и поэтому в целом неблагоприятна для раскрытия женской индивидуальности... Неважно, что женщину могут высоко ценить как мать или возлюбленную, тем не менее в духовном и общечеловеческом плане мужчина всегда будет оцениваться выше. Маленькая девочка развивается и растет, сопровождаемая именно таким впечатлением (Horney, 1967, p. 82).

Комплекс маскулинности

Хорни не отрицала, что женщины часто завидуют мужчинам и недовольны своей женской ролью. Многие ее эссе описывают **комплекс маскулинности (masculinity complex)**, схожий с понятием *маскулинного протеста* у Адлера. Хорни определяла этот комплекс так: «это целый комплекс чувств и фантазий, которые развиваются у женщины в ответ на ощущение дискриминации, это ее зависть к мужчине, ее желание стать мужчиной, желание отбросить женскую роль» (1967, p. 74). Первоначально Хорни придерживалась другого взгляда. Она полагала, что у женщин обязательно образуется комплекс маскулинности от потребности избавиться от чувства вины и тревоги, являющейся последствием эдиповой ситуации. Хорни пришла к выводу, что комплекс маскулинности вовсе не неизбежен, он является продуктом культуры с мужской доминантой и результатом тех или иных семейных обстоятельств. «С самого рождения девочке прямо или косвенно намекают на ее неполноценность», и переживание этого «постоянно стимулирует ее комплекс маскулинности» (1967, p. 69).

Рассуждая о семейных обстоятельствах, Хорни сосредоточила свое внимание на взаимоотношениях девочки с мужчинами в семье, однако позже она отнесла комплекс маскулинности и прочие явления, традиционно ассоциирующиеся с завистью к пенису (в частности, чувство неполноценности, мстительность и соревновательность по отношению к мужчинам), к взаимоотношениям девочки с женщинами в семье. Особенно важную роль в развитии этого комплекса играют, по мнению Хорни, отношения с матерью. В «Конфликтах с матерью» (1933) она объединила различные эпизоды из своего детства, в которых, как она писала в предыдущих эссе, проявился комплекс маскулинности. «Девочка может вполне обоснованно невзлюбить свой собственный женский мир очень рано, может быть, из-за того, что ее напугала ее собственная мать, или оттого, что она пережила жестокое разочарование от общения с братом или отцом; она могла иметь ранние сексуальные контакты, испугавшие ее, или обнаружила, что ее брата любят в семье больше, чем ее» (1967, p. 179). Все эти обстоятельства присутствовали и в детстве самой Хорни.

Переоценка любви

«Переоценка любви» (1934) стала кульминацией в попытках Хорни проанализировать себя с точки зрения женской психологии. Эссе описывает случаи семи женщин, истории семей которых, симптомы и социальное положение схожи с ситуацией Хорни настолько, что она могла бы включить в этот список и себя. Большая часть эссе представляет собой попытку объяснить причины, по которым такие женщины буквально одержимы желанием быть с мужчинами, однако не в состоянии установить с ними сколько-нибудь удовлетворительные отношения. Эта одержимость исходит из детства, когда «каждая из них всегда оказывалась на втором месте после мужчины» (1967. p. 193). Для судьбы девочки типично пережить фрустрацию в любви к отцу, однако для этих женщин последствия оказываются необычайно суровыми из-за присутствия сестры или матери, эротически доминирующей в данной ситуации.

В ответ на чувство поражения девочка старается избежать соперничества за мужчину или в ней вынужденно развивается соперничество с другими женщинами, в котором она пытается продемонстрировать свою эротическую привлекательность. Завоевание мужчин дает ей не только ощущение того, что Хорни позднее назовет «мстительным триумфом», но также и способ борьбы с тревогой и ненавистью к себе. Неуверенная в себе девочка беспокоится, ей кажется, что она не совсем нормальна, и эта тревога часто выражается в страхе, что что-то не так с ее гениталиями, или в боязни, что она некрасива и потому не может быть привлекательна. В качестве защитной реакции она может уделять непропорционально большое внимание своей внешности или хотеть стать мужчиной. Самое главное для нее — доказать, что, несмотря на свои недостатки, она действительно *может* привлечь мужчину. Быть без мужчины позорно, иметь мужчину — признак нормальности. «Отсюда происходит и это безумное преследование» (1967, p. 197—198).

Положение таких женщин незавидно: хотя отношения с мужчинами имеют для них первостепенное значение, эти отношения не могут удовлетворять. Женщины теряют интерес к мужчине, как только он завоеван. «В них глубоко сидит страх разочарования и унижения, которые, как им кажется, угрожают им, если они почувствуют, что любят мужчину» (1967, p. 205). Не найдя в детстве ответной любви у отца или брата, они пытаются подтвердить свою ценность эротическими победами, делаясь бесчувственными и избегая глубоких эмоциональных связей. Они стремятся часто менять партнеров, закрепив мужчину за собой, прекращают с ним отношения, чтобы не испытывать внутренней боли. Какими бы привлекательными они ни были, они не верят, что мужчина может действительно их любить. Более того, их самое страстное желание — отомстить за нанесенное когда-то в детстве поражение: «они хотят победить мужчину, отбросить его в сторону, ведь сами они однажды почувствовали себя брошенными и отвергнутыми» (1967, p. 206).

Пережитое в детстве сексуальное возбуждение оставляет после себя след... удовольствие, превышающее удовольствия из любого другого источника, воспоминание о чем-то странно оживляющем весь организм. Я склонна думать, что эти остаточные воспоминания заставляют некоторых женщин считать сексуальное удовлетворение своего рода эликсиром жизни, который только мужчина может им предоставить и без которого они истощатся и зачахнут... (Horney, 1967, p. 204)

Мы должны перестать интересоваться тем, что же на самом деле является женственным... Стандарты мужественности и женственности — искусственны... Различия между двумя полами, разумеется, существуют, но мы не сможем определить, в чем именно они заключаются, если сначала не разовьем наш потенциал как просто человеческие существа. Пожалуй, это может звучать парадоксально, но мы можем обнаружить эти различия, только если забудем о них (Horney, 1935; Paris, 1994, p. 238).

Половая нейтральность

Хотя большая часть трудов Хорни и посвящена женской психологии, в 1935 году она не писала на эту тему: Хорни почувствовала, что роль культуры в формировании женской души не позволяет выделить в ней исключительно женское начало. В лекции под названием «Женский страх перед поступком» (1935) она настаивала на том, что, только если освободить женщин от концепции женственности, навязанной им культурами с мужской доминантой, мы сможем увидеть их реальные психологические отличия от мужчин. Наша главная цель состоит не в том, чтобы идентифицировать исключительно женское, а в том, чтобы «поощрять развитие личностей того и другого пола» (Paris, 1994, p. 238). Позже Хорни развивала нейтральную теорию, применимую как к женщинам, так и к мужчинам.

НОВАЯ ПАРАДИГМА ХОРНИ

В «Невротической личности нашего времени» и в «Новых путях в психоанализе» Хорни систематически критиковала теории Фрейда и развивала свою собственную версию психоанализа. Ее отличительными чертами были подчеркнуто высокая роль культуры, концепция невроза как ряда защитных реакций, вырабатывающихся как реакция на базовую тревогу. Особое внимание Хорни уделяла структуре личности в текущий момент времени, а не его истокам в детстве.

Роль культуры

Хорни критиковала Фрейда за то, что он слишком высоко ставил биологическую природу поведения человека и неправильно, по ее мнению, истолковывал универсальность чувств и взаимоотношений, распространенных в его культуре. Отрицая значение социальных факторов, Фрейд приписывал невротическую эгоцентричность нарциссическому либидо, враждебность — инстинкту разрушения, страсть к деньгам — анальному либидо, стремление приобретать — оральности. Однако, как показывают антропологические исследования, в разных культурах эти характеристики и их качество варьируются. Например, эдипов комплекс встречается далеко не везде. Собственный опыт Хорни, после того как она переехала в Соединенные Штаты и почувствовала разницу в культурах, подтвердил ее наблюдения.

Хорни в целом отвергала позицию Фрейда: невроз, как она считала, возникал не вследствие столкновения культуры и инстинкта. Фрейд полагал, что культура нам нужна, чтобы выжить, и мы должны подавлять или сублимировать наши инстинкты во имя культуры. Хорни же не верила в то, что столкновение личности и общества неизбежно, скорее оно имеет место, когда неблагоприятное окружение не удовлетворя-

ет наши эмоциональные потребности и вызывает страх и враждебность. Фрейд видит человека ненасытным, деструктивным и асоциальным от природы; по Хорни, эти явления — не выражение инстинкта, а невротическая реакция на неблагоприятные условия.

Структура невроза

Хорни не отрицала значения детства для эмоционального развития, однако, по ее мнению, именно патогенные условия, а не фрустрация либидозных желаний заставляют детей чувствовать себя неуверенно или считать себя нелюбимыми и ненужными. При возникновении таких условий у детей развивается **базовая тревога** (basic anxiety) — чувство беспомощности в потенциально враждебном мире, от которого дети пытаются избавиться, развивая стратегию защиты: стремясь обрести любовь и власть или уединение.

> Человек, предрасположенный к неврозу, — это, кажется, тот, кто в детстве остро пережил проблемы, обусловленные культурой, и кто впоследствии оказался не способен их разрешить или разрешил только за счет своей личности. Такого человека, пожалуй, можно назвать пасынком культуры (Horney, 1937, р. 290).
>
> [Базовая тревога возникает, когда] окружающее в целом пугает, потому что кажется небезопасным, лживым, неблагодарным, завистливым и безжалостным... Ребенок видит в окружающем угрозу своему развитию и препятствие законным желаниям и побуждениям. Ему кажется, что его индивидуальность хотят уничтожить, его свободу отобрать, а счастью воспрепятствовать. По сравнению со страхом кастрации этот страх не фантазия, а вполне обоснованная реальность (Horney, 1939, р. 75).

Хорни казалось, что эти защитные стратегии обречены на неудачу, потому что создают **порочные круги** (vicious circles): средство, с помощью которого человек хочет развеять тревогу, только усиливает ее. В частности, неудовлетворенная потребность в любви делает эту потребность ненасыщаемой, а требовательность и ревность, сопровождающие ее, уменьшают вероятность того, что такой человек когда-либо будет к кому-нибудь по-настоящему привязан. Люди, которых когда-то не любили, начинают ощущать себя нелюбимыми и не замечают доказательств обратного. Дефицит любви делает их зависимыми от других, однако они боятся этой самой зависимости, которая может сделать их уязвимыми. Хорни проводит параллель с человеком, умирающим от голода, но не решающимся дотронуться до пищи из страха, что она может быть отравлена (1937, р. 114).

В работе Хорни «Невротическая личность нашего времени» кроме невротической потребности в любви рассматривается

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Философия

В начале работы «Невроз и развитие человека» (1950, р. 14–15) Хорни рассматривает три понятия морали, основывающихся на трех различных взглядах на природу человека:

1. Человек от природы грешен и одержим примитивными импульсами. Цель нравственного поведения состоит в том, чтобы подавить, укротить и преодолеть их.

2. Если в природе человека есть врожденное «добро» и врожденное «зло», то мораль призвана обеспечить конечную победу хорошего, подавив плохое и усилив элементы добра. Мораль должна руководить человеком с помощью воли, разума и силы.

3. Если рассматривать развитие человека как его стремление к самореализации, присущее как тенденция, а не как направление воли, то мораль превращается в препятствие на пути этой эволюции, которое нужно устранить и дать возможность проявиться спонтанным силам роста.

Прочитав эти определения, попробуйте выполнить следующее упражнение:

1. В группе по крайней мере из трех студентов обсудите эти три точки зрения, предварительно выбрав одну, которую будете защищать.

2. Хорни отстаивала третью концепцию морали. Обсудите, какое влияние эта философия оказала на ее психотерапию.

3. Какое бы положение из этих трех вы ни выбрали, подумайте, действительно ли вы живете в соответствии с ним. Как ваше поведение подтверждает ваши взгляды? Обменяйтесь мнениями в группе.

также проблема погони за властью, престижем и обладанием, возникающая, когда человек не надеется найти любовь.

Хорни представила следующую парадигму возникновения невроза: расстройства в человеческих взаимоотношениях порождают базовую тревогу, провоцирующую развитие защитных стратегий. Эти стратегии не только, в принципе, саморазрушительны — они противоречат друг другу, так как люди принимают не одну, а сразу несколько подобных стратегий. Эта парадигма сформировала базис зрелой теории Хорни.

Структура против генезиса

Вероятно, самым значительным в новой версии психоанализа Хорни было то, что она сместила акцент с прошлого на настоящее как в теории, так и в клинической практике. Она заменила характерный для Фрейда акцент на генезисе структурным подходом, отстаивая мнение о том, что цель психоанализа не только в поисках источников невроза в детских переживаниях, но и в анализе ряда защитных реакций и внутренних конфликтов. Эта черта существенно отличает ее теорию от классического психоанализа, объясняющего события настоящего с помощью воспоминаний о прошлом.

В «Новых путях в психоанализе» Хорни разграничила свое собственное «эволюционистское» направление мысли и то, что она называла фрейдовским «механистически-эволюционистским» направлением. Эволюционистское направление предполагает, что «вещь, существующая сегодня, не существовала в той же форме с самого начала, а стала такой, пройдя некоторые стадии. Эти предшествующие стадии, может, и вовсе не напоминали формы настоящего, но настоящее не представимо без предшествующих стадий». Механистически-эволюционистское направление утверждает, что «в процессе развития ничего нового не рождается». То, что «мы видим сейчас, это то же старое, только в другой форме» (1939, p. 42). По Хорни, глубокое влияние ранних детских переживаний не препятствует дальнейшему развитию, тогда как для Фрейда ничего нового не происходит с человеком после 5 лет и позднейшие реакции и переживания просто повторяют более ранние.

Суть концепции Фрейда о взаимосвязи детских переживаний и поведения взрослого человека — доктрина о безвременности бессознательного. Скрытые в детстве страхи, желания или опыт не претерпевают никаких изменений по мере роста и накопления опыта. Это положение создало базу для понятия *фиксации (fixation)*, относящегося к окружению человека в раннем детстве — его отцу, матери, переживаниях на всех стадиях развития либидо. Концепция фиксации позволяет рассматривать дальнейшие привязанности или формы поведения как повторение прошлого, пребывающего в бессознательном скрыто и неизменно.

Хорни не оспаривала доктрину вневременного характера бессознательного и ряд связанных с ним понятий — в основании ее теории лежали совершенно иные предпосылки. «Немеханистическая точка зрения основывается на том, что в органическом развитии нет и не может быть простого повторения или регрессии к предыдущим стадиям» (1939, p. 44). Прошлое всегда является частью настоящего, однако настоящее — это часть процесса развития, а не простое повторение. В действительности жизнь развивается так, писала Хорни, что «каждый шаг обусловливает последующий». Таким образом, «интерпретации, связывающие проблемы настоящего непосредственно с влиянием детства, в научном плане дают только половину правды и практически бесполезны» (1935, p. 404–405).

Согласно модели Хорни, ранние детские переживания не только порождают фиксации, которые заставляют нас повторять предыдущие паттерны поведения, но и обусловливают наше восприятие и реакцию на внешний мир. На них также влияет и весь последующий опыт, который в конце концов выливается в наши взрослые защитные стратегии и образует структуру характера. Самые первые переживания могут повлиять сильнее последующих, так как именно они определяют направление развития, однако характер взрослого человека есть продукт *всех* прежних взаимодействий между психической структурой и окружением.

Еще одно существенное отличие теории Хорни от теории Фрейда заключается в том, что если Фрейд считает определяющими немногие детские переживания, в основном сексуального характера, то Хорни видит причину неврозов в сумме всех детских переживаний и опыта. Дела у человека идут плохо из-за всех событий и личностей, которые ему сопутствуют, из-за отношений со сверстниками, и особенно в семье, если ребенок чувствует себя неуверенным, нелюбимым, неоцененным, что создает основу для базовой тревоги. Эта тревога ведет к развитию защитных стратегий, формирующих структуру невротического типа, и эта структура является причиной трудностей в дальнейшей жизни. Хорни рассматривает

сексуальные проблемы скорее как результат, а не как причину личностных проблем.

> Суть моего убеждения в том, что психоанализ должен выйти за рамки инстинктивистской психологии и психологии развития (Horney, 1939, p. 8).
>
> Короче говоря, теория либидо и все ее тезисы ничем не подкреплены...То, что подается как очевидный факт, — на самом деле неподтвержденные и зачастую грубые обобщения отдельных ценных наблюдений. Существующее сходство между физиологическими функциями и психическими явлениями, а также побуждениями взято как пример того, что первое определяет последнее. Предполагается, что особенности в сексуальной сфере являются причиной сопутствующих особенностей характера личности (Horney, 1939, p. 68).
>
> Теоретическое ожидание успехов анализа, которых можно добиться, восстановив детские воспоминания, искушает нас воспользоваться необоснованной реконструкцией смутных воспоминаний, которые так и не разрешают наше сомнение, реальны ли эти переживания или это просто фантазии. Когда реальная картина детства отходит на задний план, искусственные попытки проникнуть сквозь туман кажутся стремлением объяснить одно неизвестное — специфические черты настоящего — с помощью другого неизвестного — детства (Horney, 1939, p. 146).
>
> Та же тревога, которая может заставить человека мастурбировать, может побудить его раскладывать пасьянс. Вовсе не очевидно, что стыд, ощущаемый при этой игре, происходит оттого, что этот человек ищет запрещенных сексуальных удовольствий. Если он относится к типу людей, для которых видимость совершенства важнее чего бы то ни было, то подразумевающееся в этом занятии потворство своим желаниям и отсутствие самоконтроля достаточно для того, чтобы у данного человека возникло чувство самоосуждения (Horney, 1939, p. 61).

ЗРЕЛАЯ ТЕОРИЯ ХОРНИ

Как считает Хорни, человек обладает неким реальным «я», требующим благоприятных условий для его реализации. Когда человеком движут защитные стратегии, а не подлинные чувства, он отдаляется от своего реального «я». Хорни различала защитные стратегии двух видов: межличностные, которые мы используем в общении с людьми, и интрапсихические, которыми мы оперируем для самих себя. Хорни описала межличностные стратегии в работе «Наши внутренние конфликты» и интрапсихические — в «Неврозе и человеческом развитии».

> Реальное «я» — это то, на что мы ссылаемся, когда говорим, что хотим найти себя... Это возможное «я» — в противоположность идеальному «я»,

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Реальное «я»*

Хорни говорит о том, что ребенок отдаляется от своего реального «я» вследствие базовой тревоги, которая делает непосредственность опасной и порождает защитные стратегии и самоотчуждение. Проверьте применимость данной теории к вашей собственной жизни и проделайте следующее упражнение:

1. Закройте глаза, расслабьтесь и вспомните обычный день, когда вам было 13 или 14 лет. Представьте, что вы проснулись утром. Вспомните ваши переживания, как вы выполняли задания и играли в школе, ваше общение с семьей и друзьями днем и вечером. Запишите события этого дня, ваши мысли, чувства, общее настроение.

2. То же самое задание, но вам 4–5 лет. Расслабьтесь на несколько минут. Это поможет вам вспомнить.

3. Сравните эти два дня. Есть ли какая-то разница в степени вашей непосредственности? Стали ли ваши интересы, по мере того как вы росли, исходить больше от вас самих или нет? Ограничилась ли ваша жизнь конфликтными внутренними *приказами* или вы смогли сохранить ощущение того, что для вас правильно, а что нет? Понравились ли вам перемены в себе и окружающих?

4. Сформируйте группу в количестве не более шести человек. Пусть каждый опишет и сравнит свои два дня с рассказами других.

не достижимому в принципе (Horney, 1950, p. 158)

Реальное «я»

Хорни пришла к выводу, что главной чертой невроза является отчуждение от реального «я» в результате подавляющего воздействия окружения. Цель терапии — «восстановить личность для самой себя, помочь человеку обрести спонтанность реакции и центр тяжести в себе самом» (1939, p. 11). **Реальное «я» (the real self)** — не фиксированная сущность, а ряд врожденных возможностей. К ним относятся темперамент, таланты, способности и склонности. Они являются частью нашей наследственности, и для их развития необходимы благоприятные условия. Они не вырабатываются в процессе обучения, так как нельзя научиться быть собой, но открыты для внешних влияний, так как реализуются через взаимодействие с внешним миром, обеспечивающим множество путей развития.

Человек может реализоваться в различных условиях по-разному, однако в детстве существует ряд условий, необходимых для будущей самореализации. Они включают «атмосферу тепла», которая дает возможность ребенку выражать свои собственные мысли и чувства, доброжелательность остальных людей, способных удовлетворять различные нужды ребенка. Ребенок также должен обладать «здоровым антагонизмом желаниям и воле» тех, кто находится рядом с ним. Когда неврозы родителей мешают им любить ребенка или хотя бы «воспринимать его как самостоятельную личность», у него возникает базовая тревога, мешающая ему «относиться к другим с непосредственностью подлинных чувств», вынуждающая его развивать защитные стратегии (1950, p. 18).

Удивительно, но *я не знаю, кто я такая*. У меня нет на этот счет ни малейшего понятия... Насколько я себя помню, я была всегда послушной, покорной, кроткой... Раз или два в детстве, в порыве самоутверждения, я устраивала скандалы... Моя мать пресекала все мои отклонения от условностей с образцовой жестокостью. Потому что меня и моих сестер воспитывали так, чтобы мы могли казаться приятными.

(Марианна в фильме Ингмара Бергмана «Сцены из семейной жизни»)

Межличностные защитные стратегии

По Хорни, человек, пытаясь справиться с базовой тревогой, либо находит решение в уступчивости, принижении себя и движется навстречу людям, либо принимает агрессивное и экспансивное решение и движется против людей, либо принимает решение в пользу отдаления от всех и уединения и движется прочь от людей. Здоровые люди, в зависимости от ситуации, гибко движутся во всех трех направлениях, однако при возникновении невроза эти движения становятся вынужденными и беспорядочными. Каждое решение включает комплекс поведенческих паттернов и черт личности, концепцию справедливости и ряд убеждений о природе человека, человеческие ценности и условия жизни. Оно также содержит сделку с судьбой (bargain with fate), при которой подчинение предписаниям данного решения должно быть вознаграждено.

Решение в пользу уступчивости

Люди с доминирующим решением в пользу **уступчивости (the compliant solution)** преодолевают базовую тревогу и пытаются заслужить любовь и одобрение других людей, контролируя их своей зависимостью. Ценности таких людей «принадлежат к сфере добра, сочувствия, любви, щедрости, бескорыстия и скромности; в то же время эгоизм, честолюбие, бессердечие, стремление к власти и беспринципность вызывают у них отвращение» (1945, p. 54). По необходимости они принимают христианскую систему ценностей, которая обеспечивает их системы защиты. Они должны сохранять в себе веру в то, что надо подставить щеку, если тебя ударили. В мире они видят установленный свыше порядок и добродетель, которая вознаграждается. Их сделка с судьбой состоит в том, что если они будут хорошими, любящими людьми, которым чужда гордость и которые не стремятся к собственной выгоде или славе, то судьба и люди будут им благоволить. Если сделка не состоялась — ими завладеет чувство вины, они могут отчаяться в божественной справедливости или прийти к вере в справедливость трансцендентную, недоступную человеческому пониманию. Им нужна вера не только в справедливость мирового порядка, но и в доброту человеческой природы, и тут их тоже может постичь разочарование. Чтобы воплотить свой план, скромные люди подавляют свои агрессивные тенденции, однако особой привлекательностью для них обладают люди экспансивные, через которых они контролируют жизнь опосредованно. Зачастую у людей уступчивого типа возникает «патологическая зависимость» от партнера.

...наш друг Вильям Доббин... обладал таким покладистым характером, что, если бы его родители нажали на него хорошенько, вероятно, пошел бы в кухню и женился на кухарке, и [ему]... ради собственных интересов трудно было перейти через улицу...

(*Теккерей У.* Ярмарка тщеславия. М.: Художественная литература, 1976.)

Экспансивные решения: нарциссистские, перфекционистские и надменно-мстительные

Люди, у которых доминируют **экспансивные решения (the expansive solutions)**, имеют цели, черты характера и ценности, прямо противоположные аналогичным ценностям и целям скромных людей. Их привлекает не любовь, а господство. Они ненавидят беспомощность, стыдятся страдания, им нужны достижения и успех, престиж и признание. В «Неврозе и человеческом развитии» Хорни разделила экспансивные решения на три различных вида — нарциссистские, перфекционистские и надменно-мстительные. Таким образом, она выделила всего пять основных решений.

Люди, выбравшие **нарциссистское решение (the narcissistic solution)**, стремятся получить власть над жизнью посредством «восхищения собой и попыткой очаровать» (1950, p. 212). В детстве они часто были любимыми детьми, объектами восхищения, одаренными выше среднего уровня. Они росли с ощущением того, что они баловни судьбы и окружающий мир будет их опекать, как опекали родители. Они полны веры в собственные способности и думают, что нет такой игры, которую они не могли бы выиграть. Их неуверенность выражается в непрестанном подчеркивании своих достижений и замечательных качеств, им нужно все время подтверждать свою высокую самооценку и вызывать у окружающих восхищение и преданность. Их сделка с судьбой состоит в том, что, если они будут следовать за своей мечтой и предъявлять к себе завышенные требования, жизнь даст им то, чего они хотят. Если этого не происходит, они переживают тяжелый психологический кризис, так как плохо приспособлены к реальности.

Когда однажды дождь промочил меня, — от холодного ветра зуб на зуб не попадал, — когда гром не захотел меня слушаться и не утихал, тогда я их понял, тогда я их разнюхал. Поди ты, слово у них расходится с делом; они говорили, что я — все. Они лгали: я и с лихорадкой справиться не могу.

(*Шекспир В. Трагедия о короле Лире. Акт IV, сцена 6 / Перевод М. Кузмина. М.: Academia, 1936. С. 574.*)

Люди с чрезмерно высокими моральными и интеллектуальными стандартами находят прибежище в **перфекционистском решении (the perfectionistic solution)**, на основании которого они могут презирать других людей. Они очень гордятся своей правотой и стремятся достичь безупречности в поведении. Жить в соответствии с такими стандартами достаточно трудно, и они пытаются сделать так, чтобы их понимание моральных ценностей соответствовало их поведению — поведению хороших людей. Пока длится этот обман, они могут и от других требовать жить в соответствии со стандартами совершенства и презирать тех, кому это не удается. Они доводят до крайности свое презрение к себе. Перфекционисты заключают сделку с судьбой, в которой быть честным, справедливым и обязательным означает «справедливое отношение остальных людей к жизни в целом. Это убеждение в нерушимости действующих в жизни законов справедливости дает им ощущение мастерства» (1950, p. 197). Своими высокими стандартами они бросают вызов судьбе. Их неудачи и ошибки несут угрозу их сделке и могут вызвать у таких людей ощущение беспомощности и ненависти к себе.

Идея незаслуженного счастья, не важно — для хорошего или плохого человека, чужда перфекционисту. Поэтому успеху, благосостоянию и хорошему здоровью он радуется меньше, чем доказательству своей добродетели. Зато и любая неудача буквально сшибает его с ног... может привести этого на вид уравновешенного человека на грань срыва (Horney. 1950, p. 197)

Надменно-мстительные решения (the arrogantvindictive solutions) характерны для людей, испытывающих потребность в мести и победе. Если нарциссисты с детства вызывали восхищение, а перфекционисты росли под давлением жестких стандартов, то с людьми надменно-мстительного типа в детстве грубо или жестоко обращались, и им нужно отплатить за несправедливость. Им кажется, что мир — арена, на которой в дарвиновском смысле выживает только тот, кто более приспособлен, и сильный побеждает слабого (1945, p. 64). Единственный закон морали — сила. В отношениях с другими людьми они безжалостные соперники и циники. Они хотят быть жесткими

и упорными, считая любое проявление чувства признаком слабости. Они заключают сделку главным образом с самими собой. Они не рассчитывают, что мир им что-то даст, но убеждены, что могут достичь своих честолюбивых целей, если будут придерживаться взгляда на жизнь как на поле битвы и не поддадутся влиянию морали или каким-то нежным чувствам. Если их экспансия терпит поражение, у них проявляются тенденции к скромности, отходу в тень и самоуничижению.

> Яго.... Есть другие:
> Они как бы хлопочут для господ,
> А на поверку — для своей наживы.
> Такие далеко не дураки,
> И я горжусь, что я из их породы.
>
> *(Шекспир В. Отелло. Акт I, сцена 1 / Перевод Б. Пастернака. М.: Искусство, 1960.)*

Уход

Люди с доминирующим стремлением к **уходу (detachment)** от других не ищут любви и не хотят достичь господства. Они предпочитают свободу, покой и самодостаточность. Они презирают погоню за успехом и испытывают глубокое отвращение к любого рода усилиям. В них сильна потребность в превосходстве над другими, они снисходительно относятся к своим близким и коллегам, однако осознают, что их честолюбие существует больше в их воображении и не воплощается в реальных достижениях. От мира, угрожающего и сильного, они отдаляются и не допускают других в свою собственную жизнь. Для того чтобы избежать зависимости от окружения, они подавляют и гасят свои страстные желания и довольствуются малым. Обычно они не ограждаются полностью от жизни, смиряются с существующим положением дел и принимают свою судьбу с иронией и стоическим достоинством. Их сделка с судьбой состоит в том, что если они ничего не просят у других, то другие их не побеспокоят. Если они ничего не будут делать, то не потерпят неудачу. Если они мало ждут от жизни, они не разочаруются.

> ...Моя квартира была мой особняк, моя скорлупа, мой футляр, в который я прятался от всего человечества...
>
> *(Достоевский Ф. М. Записки из подполья. М.: 1970.)*

Интрапсихические защитные стратегии

Если межличностные проблемы ведут к движениям к людям, против людей и прочь от людей, то проблемы внутри психики приводят к развитию защитных стратегий личности. Идеализация себя способствует возникновению у человека так называемой системы гордости, которая включает невротическую гордость, невротические требования, тиранические долженствования и преувеличенную ненависть к собственной персоне.

Идеализированный образ и поиск славы. Чтобы компенсировать чувства слабости, никчемности и неадекватности, с помощью нашего воображения мы создаем наш собственный **идеализированный образ (idealized image)**, который наделяем «неограниченной силой и преувеличенными возможностями» (1950, р. 22). Процесс самоидеализации следует рассматривать в связи с межличностными стратегиями, так

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Предъявляю ли я невротические требования?

Хорни предполагала, что изучение собственной реакции ведет нас к выявлению наших невротических паттернов. Она писала: «Мы заинтересованы в исследовании собственных реакций, когда нас начинает тревожить то, что с нами поступили несправедливо, или когда нас тяготят ненавистные нам качества другого человека, или когда мы испытываем желание отомстить остальным» (1950, р. 57).

Следующие вопросы помогут вам объяснить ваши паттерны поведения:

1. Можете ли вы вспомнить случай, когда просили что-то нереалистичное и огорчались, потому что не получили того, что хотели?

2. Вспоминаете ли вы случай, когда согласились сделать что-то, чего вы на самом деле не хотели делать?

3. Отзывались ли вы критически о другом человеке из-за того, что он не отвечал вашим собственным стандартам и понятиям о том, что хорошо и плохо?

4. Вспоминается ли вам случай, когда ваша гордость была сильно задета?

как идеализированный образ основывается на нашей доминирующей защите и чертах характера, которые он преувеличивает. Идеализированный образ скромных людей — это «смесь милых качеств, таких как бескорыстие, доброта, щедрость, скромность, святость, благородство, сочувствие».

...Ведь это ж так и было! Вот что: я хотел Наполеоном сделаться, оттого и убил... Ну, понятно теперь?

(*Достоевский Ф. М.* Преступление и наказание. М., 1970. С. 321).

В этот образ также вписываются понятия «беспомощности, страдания и мученичества», сочувствие и понимание искусства, природы и других человеческих существ (1950, р. 222). Надменно-мстительные люди считают себя непобедимыми и владеют любой ситуацией. Они умнее, жестче, реалистичнее других людей и поэтому могут взять над ними верх. Они гордятся своей бдительностью, способностью предвидеть и планировать, и им кажется, что ничто не может причинить им боль. Нарциссистский тип личности — это «помазанник божий, судьбоносная личность, человек, готовый все отдать и пожертвовать, благодетель человечества» (1950, р. 194). Людям нарциссистского склада кажется, что они наделены неограниченной энергией, способны многого достичь без особых усилий. Перфекционисты считают себя образцами правильности, чьи поступки всегда безупречны. Они обладают ясной способностью суждения, справедливы и обязательны в человеческих взаимоотношениях. Идеализированный образ смиренных, склонных к уходу людей состоит из «самодостаточности, независимости, сосредоточенности на себе, безмятежности и свободы от желаний и страстей» в сочетании со стоическим равнодушием к ударам и стрелам жестокой судьбы. Они стремятся освободиться от ограничений и невосприимчивы к давлению извне. Идеализированный образ для каждого решения базируется на религиозном или культурном идеале, историческом примере или личном опыте.

Идеализированный образ не обязательно повышает нас в собственных глазах, он скорее усиливает нашу ненависть к себе и ожесточает конфликт внутри нас. Хотя качества, которыми мы себя наделяем, продиктованы доминирующей в нас межличностной стратегией, второстепенные решения также представлены в нашей личности. Поскольку каждое решение поощряет различные черты характера и идеализированный образ имеет противоречивые аспекты, мы должны попытаться реализовать их все. Более того, так как мы ощущаем собственную ценность, только если соответствуем нашему идеализированному образу, то все, что недостаточно для этого образа, не представляет для нас особой ценности, и возникает *презираемый образ (a despised image)* — главный объект презрения к самим себе. Многие люди, пишет Хорни, колеблются между «ощущением высокомерного всемогущества и собственного абсолютного ничтожества» (1955, р. 188).

Создав для себя идеализированный образ, мы пускаемся на **поиски славы (search for glory)**, цель которых — реализовать наше идеальное «я». Понятие славы и побед варьируется в зависимости от выбранного нами решения. Поиск славы приводит к образованию нашей собственной религии, заповеди которой определяются нашим неврозом. Мы также можем воспринять систему славы и триумфа из культуры: из традиционных религий, различных форм групповой идентификации, в армии и во время войн, из спортивных соревнований, чествований и различных иерархических систем.

Один из пациентов представлял себя благодетелем человечества, мудрым человеком, достигшим полной безмятежности и сосредоточенности на своей персоне, он мог совершенно без колебаний убивать своих врагов. Эти аспекты — все сознательные — нисколько не противоречили его личности. В литературе этот метод ухода от конфликта с помощью изоляции представлен в повести Стивенсона «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда» (Horney, 1950, р. 22).

У нас есть все основания задаться вопросом, не слишком ли часто человеческие жизни в буквальном и переносном смысле приносятся в жертву славе (Horney, 1950, р. 29–30).

Система гордости. Создание идеализированного образа приводит не только к поиску славы, но и развивает систему гордости: невротическую гордость, невротические притязания, тиранические долженствования, ненависть к себе, — все черты, варьирующиеся в зависимости от решения.

Невротическая гордость (neurotic pride) заменяет удовлетворение нашим идеализированным образом на реалистическую уверенность в себе и самоуважение. Угроза чувству гордости вызывает тревогу и чувство враждебности; его крушение приводит к отчаянию и презрению к себе. На базе на-

шей гордости мы строим наши **невротические притязания** и претензии к внешнему миру, требуя от него, чтобы с нами обращались в соответствии с нашим величественным представлением о самих себе. Эти притязания «переполнены ожиданием волшебства» (1950, р. 62). Они усиливают нашу ранимость, так как их утрата сбивает с нас спесь и создает ощущение беспомощности и неадекватности, которых мы избегаем.

Наличие идеализированного образа вызывает не только чувство гордости и притязания, но и развивает то, что Хорни называла **тираническими долженствованиями (the tyranny of shoulds)**. Их функция состоит в том, чтобы побудить нас жить в соответствии с нашими величественными представлениями о самих себе. Эти долженствования определяются чертами характера и ценностями, связанными с доминирующим решением, но так как наши второстепенные тенденции тоже представлены в идеализированном образе, мы часто попадаем под «перекрестный огонь противоречивых долженствований». Например, скромный человек хочет быть хорошим, благородным, любящим, прощающим, щедрым. Однако у него есть агрессивная сторона, которая говорит ему: «Делай все для своей выгоды» или «Ударь того, кто тебя оскорбит». «Соответственно, такой человек будет в глубине души презирать себя за любое проявление „трусости“, неэффективности и уступчивости. Он всегда находится под перекрестным огнем. Он проклинает себя, если делает что-то и если ничего не делает» (1950, р. 221). Это хорошо показывает пример Гамлета (см. Paris, 1991a). «За любыми долженствованиями скрывается угроза карающей ненависти к себе», — отмечает Хорни. Это действительно держит человека в режиме внутреннего террора (1950, р. 85).

Долженствования саморазрушительны по своей природе. Они загоняют личность в смирительную рубашку и препятствуют внутренней свободе. Даже если человеку и удается сформировать образцовое поведение, оно получается в ущерб непосредственности и аутентичности чувств и убеждений. Долженствования, как и любая тирания, направлены на подавление индивидуальности (Horney, 1950, р. 118).

Долженствования создают базу для нашей **сделки с судьбой (bargain with fate)**. Неважно, какое решение мы выбрали, — наша сделка состоит в том, что наши требования будут удовлетворены, если мы будем жить в соответствии с данными долженствованиями. Мы стремимся к тому, чтобы волшебным образом контролировать реальность, подчиняясь для этого собственному внутреннему диктату. Мы, конечно, считаем наши притязания и требования разумными, но только когда у нас есть право ждать лучшего при нашей величественной концепции собственной личности. Тогда, если наши ожидания не оправдываются, мы можем считать жизнь несправедливой. Наше **чувство справедливости** определяется доминирующим решением и связанной с ним сделкой.

Я люблю пушистую киску —
В ее шерстке так много тепла.
Если я ее не обижаю,
Она тоже ко мне добра.
Рядом с растопленной печкой
Поставлю ей плошку с едой.
Пусть меня киска полюбит,
Раз я хороший такой.

(Сказки Матушки Гусыни. № 407)

Чувство ненависти к себе (self-hate) — это конечный продукт интрапсихических защитных стратегий, каждая из которых усиливает наше ощущение неадекватности и неудачи. Чувство ненависти к себе представляет собой гнев, который наше идеальное «я» (the idealized self) ощущает по отношению к реальному (the real self) за то, что мы не такие, какими «должны» быть. Хорни видит в ненависти к себе «пожалуй, величайшую трагедию человеческой души. В стремлении к бесконечности и абсолюту человек начинает себя разрушать. Когда он заключает сделку с дьяволом, обещающим ему славу, то приходится следовать в ад — ад внутри себя самого» (1950, р. 154).

Легкий путь к бесконечной славе является неизбежно и путем во внутренний ад презрения к самому себе и самоистязания. Вступив на эту дорогу, человек фактически теряет свою душу — свое реальное «я» (Horney, 1950, р. 39).

ДИНАМИКА

Суть теории Хорни в динамике: решения объединяются, конфликтуют между собой, становятся сильнее или слабее, их нужно защищать, они могут порождать порочные круги, сменяемые другими кругами, когда рушатся эти. Конфликты между защитными стратегиями вызывают колебания, неуверенность и ненависть к себе. В системе

гордости существуют колебания между идеализированным и презираемым «я» и перекрестный огонь конфликтующих долженствований.

Базовый конфликт

В любой из межличностных защитных стратегий один элемент, маркирующий базовую тревогу, выделяется больше других: беспомощность в решении в пользу уступчивости, враждебность в агрессивном решении, изоляция при решении в пользу уединения и ухода от людей. Так как в патогенных условиях вероятнее всего проявятся все эти чувства, человеку приходится вырабатывать все три защитных движения одновременно. Возникает конфликт, который Хорни называла базовым.

Для достижения ощущения цельности человек выделяет какое-то одно движение больше других и становится преимущественно скромным, экспансивным или обособленным. Какое движение будет преобладать в человеке, зависит от отдельной комбинации факторов темперамента и окружающей среды, проявляющихся в данной ситуации. Другие тенденции продолжают существовать, однако действуют бессознательно и проявляются скрыто или косвенно. Базовый конфликт (the basic conflict) не разрешается, он просто уходит вглубь. Когда скрытые тенденции по какой-либо причине выходят на поверхность, человек переживает сильнейшую внутреннюю тревогу и становится не способен двигаться в каком бы то ни было направлении. Под воздействием какого-нибудь мощного влияния или при драматической развязке выбранного решения человек может перейти к одной из подавленных в нем защитных стратегий. Человек может переживать это при обращении в какую-либо веру или получая образование, а на самом деле он просто подменяет одно невротическое решение другим.

СВЯЗЬ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ И ИНТРАПСИХИЧЕСКИХ ЗАЩИТ

В работе «Невроз и развитие человеческой личности» Хорни предостерегала аналитиков от чрезмерного внимания к какому-то одному ряду факторов — интрапсихических или межличностных, она считала, что невроз следует рассматривать в динамике и «как процесс, в котором межличностные конфликты приводят к особой конфигурации психики, влияют на прежние паттерны человеческих отношений и модифицируют их» (р. 237). Хотя сама Хорни иногда переоценивала значение интрапсихических процессов, в целом ее теория сохраняет предписанный ею баланс.

Анализируя эволюцию своей теории в «Неврозе и развитии человеческой личности», Хорни отметила, что прежде всего она считала невроз нарушением в человеческих взаимоотношениях. Нарушение вызывает базовую тревогу, с которой мы боремся, используя межличностные стратегии защиты. В ранних работах Хорни также касалась интрапсихических факторов, но тогда не придавала им особого значения. Она пришла к выводу, что формирование идеализированного образа — поворотный пункт в развитии личности, после этого наша энергия смещается с развития наших реальных возможностей к реализации нашей возвеличенной концепции самих себя. Идеализированный образ порождает систему гордости, которая становится своеобразным чудовищем Франкенштейна, ненавидящим и стремящимся уничтожить своего создателя.

Расстройство отношений с самими собой лишает нас возможности наладить и улучшить отношения с другими людьми. Даже если мы налаживаем отношения, они не устраняют наших внутренних конфликтов. Система гордости есть логический результат предыдущего развития и начало новой ступени. Однажды возникнув внутри нас, она по большей части не зависит от внешних событий. Так как эта система влияет на наши отношения с другими людьми, именно она может все испортить — отношения уже не будут источником, оздоровляющим наше состояние и помогающим нам развиваться. Чтобы успешно оперировать с системой гордости, аналитики должны уметь четко распознавать ее признаки в переносе (проявлении враждебных чувств пациента к психоаналитику), должны понять ее структуру и функцию.

> Человеческие взаимоотношения, хотя и имеют первостепенное значение, не могут искоренить систему гордости человека, который скрывает свое реальное «я» и некоммуникабелен. Здесь система гордости снова проявляет себя как враг нашего развития (Horney, 1950, р. 308).

ГЛАВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ

В успешном курсе психотерапии развивается конфликт между системой гордости и выявляющимся реальным «я», которое теперь становится объектом ненависти к себе.

Хорни называет это явление **главным внутренним конфликтом (the central inner conflict)**. Жизнь в соответствии с реальным «я» подразумевает принятие области неопределенности процессов, внутренних и внешних ограничений. Это означает прекращение стремления к славе и переход к менее экзальтированному существованию. Гордое «я» поэтому видит в реальном «я» угрозу самому своему бытию и с презрением обращается против него.

Хотя главный внутренний конфликт возникает на довольно поздней ступени психологического роста, разрешить его крайне трудно. Люди, посвятившие свою жизнь мечтам о славе, могут так никогда и не освободиться от привычки к самоидеализации. Если терапия с ними проходит успешно, они могут опереться на улучшение своего состояния «как на последний шанс реализовать свое идеализированное „я" за счет блеска и славы внутреннего здоровья» (1950, р. 358). Они станут презирать других невротичных людей, будут стараться вести себя, как им кажется, здраво и будут негодовать на себя, когда поймут, что у них всегда останутся проблемы и недостатки. Хорни надеялась, что пациенты «с сочувствием отнесутся к самим себе и будут ощущать себя не особенно замечательными людьми, но и не такими, которых надо презирать, постоянно борющимися и озадаченными человеческими существами» (1950, р. 359).

> Освобождение реального «я» от колебаний в системе гордости есть, я полагаю, победа нормального... Человек, просто такой, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками, начинает понимать, что не обязательно быть экстраординарным, чтобы обладать какой-то ценностью (Westkott, 1986, р. 211)

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Хорни говорила, что желание пересмотреть психоаналитическую теорию возникло у нее вследствие «неудовлетворенности терапевтическими результатами» (1939, р. 7). В «Новых путях в психоанализе» она заново дала определение переноса и контрпереноса и целей терапии, а в «Самоанализе» описала процесс анализа в соответствии с новой парадигмой. Хорни усовершенствовала свои идеи относительно психоаналитической терапии в последующих работах (1950, 1987, 1991), однако ее сосредоточенность на настоящем больше, чем на прошлом, на структуре больше, чем на генезисе, сохранялась неизменной.

Фрейд полагал, что психоаналитики вызывают регрессивные реакции, которые вынуждают пациента переносить на аналитика чувства, извлеченные из его детских переживаний. Хорни считала, что возникновение враждебных эмоций у пациентов **(переноса)** обусловлено структурой их характера. Поэтому аналитик должен использовать эти эмоции пациента, чтобы понять его защитные стратегии и внутренние конфликты. Как и перенос, **контрперенос** (возникновение подавляемых эмоций у психоаналитика) есть проявление не только инфантильных реакций, но и структуры характера, теперь уже не у пациента, а у психоаналитика. Аналитик должен хорошо понимать свои собственные защитные стратегии, чтобы они не заслоняли от него схожие защитные стратегии пациентов и чтобы не поощрять эти защитные стратегии.

Хорни особенно тщательно выясняла защитные стратегии своих пациентов и старалась раскрыть их функции и значение. Цель терапии не в том, чтобы помочь людям овладеть собственными инстинктами, а в снижении их тревоги до такой степени, что они могут обходиться без невротических решений. Конечная цель терапии — «восстановить человека для себя самого, помочь ему вернуть непосредственность и центр тяжести внутри себя» (1939, р. 11).

> [Сопротивление] — это не только желание пациента поддержать status quo, но и стремление улучшить функционирование своего невроза. Таким образом, он желает сохранить свой невроз, но без проблем и расстройств, с ним связанных (Horney, 1987, р. 73).

Хорни изображает психоаналитический процесс как совместное предприятие, в котором и аналитик и пациент стремятся к одной и той же цели. Если аналитик принимает «авторитарную установку», у пациента может возникнуть «парализующее ощущение некоторой беспомощности», в то время как цель психоанализа — поощрить «инициативу и находчивость» пациента (1942, р. 301). В модели психоанализа Хорни и пациент и психоаналитик имеют свои обязанности. Три главные задачи пациентов — это, прежде всего, как можно полнее выразить себя с помощью свободных ассоциаций, выявить бессознательные силы и импульсы и воздействие этих сил на свою жизнь, изменить поведенческие паттерны,

нарушающие их отношения с собой и с другими. Психоанализ состоит из пяти компонентов: наблюдение, понимание, интерпретация, помощь при сопротивлении и «простая человеческая помощь» (1942, p. 123). Под простой человеческой помощью подразумевается, что аналитик может дать пациенту то же, «что друг дает своему другу: эмоциональную поддержку, ободрение, заинтересованность в счастье другого» (1942, p. 145).

> В конце концов, вы, аналитики, и есть тот инструмент, с которым вы работаете. Поэтому вы должны поддерживать себя в хорошей форме (Horney, 1987, p. 190).

Поддержка психоаналитика особенно нужна пациентам, чтобы помочь им совладать с унынием, тревогой и осознанием мучительной правды о себе самом. Аналитик помогает преодолеть страх беспомощности, дает ощущение, что проблемы можно разрешить. Пациенты чувствуют себя в опасности, когда, «лишенные славы и блеска», понимают, что они «не такие святые и любящие, могущественные и независимые, как им казалось раньше» (1942, p. 145). В такой момент им нужен кто-то, кто в них верит, даже когда их собственная вера исчезла. В курсе анализа пациенты не только лишаются ореола, который они для себя создали, но и сталкиваются со своими неприглядными сторонами, являющимися продуктом невроза. Обычная реакция пациентов в процессе психоанализа — не конструктивная ненависть к себе, а неприятие себя такими, какие они есть (это позволило бы им развиваться). Аналитик понимает, что они «ищущие и борющиеся человеческие существа», и «все-таки любит и уважает их» (1942, p. 145). Это ободрение противодействует ненависти пациентов к самим себе и помогает им любить и уважать самих себя.

> Аналитик может строить разные предположения, может дать пациенту представление о вещах, он может стимулировать желание пациента быть самим собой, однако расти и развиваться пациент должен сам (Horney in: Weiss, 1991, p. 226).

Аналитик помогает пациентам осознавать свои защитные стратегии, функции, которые они выполняют, и их деструктивное воздействие на жизнь пациента. Это понимание приводит к дезориентации пациента, особенно если затрагивается его эмоциональная и интеллектуальная сфера. Однако всего этого недостаточно, если нет желания приобрести психическое здоровье. Людей следует мотивировать для напряженной работы по изменению их самих не только для того, чтобы они могли избавиться от страдания, но также и для того, чтобы дать возможность проявиться конструктивным силам реального «я» (1950, p. 348). Аналитик должен быть безусловным союзником «я», которое подвергается опасности (1950, p. 362).

Вера Хорни во врожденные конструктивные силы в человеке делала ее теорию оптимистичнее воззрений Фрейда на возможности психотерапии. По ее мнению, Фрейд не имел «ясного представления о конструктивных внутренних силах человека» и «ему приходилось отрицать их аутентичность». Для него творчество и любовь являлись сублимированными формами либидо, а стремление к самореализации рассматривалось только «как выражение нарциссистского либидо» (1950, p. 378).

По Хорни, цель терапии состояла не в том, чтобы трансформировать «истерическое страдание в повседневное несчастье» (Breuer & Freud, 1946, p. 232), а в том, чтобы помочь пациенту достичь ощущения радости от самореализации.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕОРИИ ХОРНИ В ДРУГИХ ОБЛАСТЯХ

Теории Хорни оправдали себя не только в клинической практике, их также стали использовать в качестве систем интерпретации в других областях науки и культуры. В последние годы их часто применяют при анализе литературных произведений, в биографических исследованиях, в сфере культуры и в исследованиях гендерных проблем. Теории Хорни нашли отражение в работах, посвященных религии (Zabriskie, 1976; Wood, 1980; Rubins, 1980; Huffman, 1982; Paris, 1986) и философии (Tigner, 1985; Paris, 1986; Mullin, 1988).

ЛИТЕРАТУРОВЕДЕНИЕ

Бернар Парис считал, что теории Хорни особенно удобны для анализа характера литературных героев. Поскольку классический психоанализ опирается при обосновании поведения взрослого человека в основном на детские переживания, его применение в литературоведении было затруднительно: переживания раннего детства редко встречаются в литературе. А теории Хорни имеют дело с защитными механизмами и внут-

ренними конфликтами взрослого человека, для которых есть много литературных примеров. Кроме анализа характеров литературных героев, теории Хорни применяются в анализе тематических несоответствий, противоречий между темой и ее разработкой, при психологическом толковании отношения авторов к своим произведениям и анализе психологии читательской реакции (Paris, 1974, 1978, 1986, 1989, 1991 a, 1991 b, 1991 c).

Они помогают интерпретировать произведения и авторов не только американской и английской литературы, но и античности. Аналогичные исследования проводятся на примере французской, русской, немецкой, испанской, норвежской и шведской литературы разных периодов. Также теории Хорни используются в исследовании литературы Китая, Японии и Индии.

Защищая точку зрения о том, что «Ярмарка тщеславия» полна противоречий и не поддается последовательной интерпретации, я вдруг вспомнил утверждение Карен Хорни о том, что «противоречия — явный показатель наличия конфликтов, так же как высокая температура тела свидетельствует о физическом недомогании», и тогда я понял: противоречия романа становятся понятны, если мы будем считать их частью системы внутренних конфликтов.. С тех пор я открываю для себя смысл этого мгновенного понимания (Paris, 1991 a, p. 6).

ПСИХОБИОГРАФИЯ

Особенно ценной теория Хорни о структуре личности оказалась для жанра психологической биографии. Так же как литературный критик или автор, описывающий характер, биограф обычно располагает достаточной информацией о юности и зрелой жизни своего героя, однако очень мало или почти ничего не знает о самом раннем опыте. Биографические исследования жизни Роберта Фроста (Thompson, 1966, 1970; Thompson & Winnick, 1976), Чарльза Эванса Хьюджеса (Glad, 1966), биографии членов семьи Кеннеди (Clinch, 1973), Сталина (Tucker, 1973, 1985, 1990), Вудро Вильсона (Tucker, 1977), Джимми Картера (Glad, 1980, см. также 1973), Феликса Франкфуртера (Hirsh, 1981) и Линдона Джонсона (Huffman, 1989) — во всех них плодотворно применялся психоанализ Хорни.

Внезапно мне пришла в голову следующая мысль: что, если идеализированный образ Сталина, появлявшийся на страницах подконтрольных партии газет, был неким идеализированным «я» из теории Хорни? Если так, Сталин, должно быть, был самым откровенным невротиком всех времен. Чтобы узнать о нем самое важное, не обязательно класть его на кушетку психоаналитика;

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Самоанализ*

Попробуйте провести самоанализ. Возьмите учебник, записную книжку или блокнот, сядьте в спокойном, уединенном месте и проделайте следующее:

1. Обозначьте какую-то свою личную проблему. Выбрав ее, напишите о ней кратко.

2. С объективностью внешнего наблюдателя, насколько это возможно, напишите абзац или два: ваше поведение в данной ситуации.

3. Перечитайте раздел «Межличностные защитные стратегии» (с. 163–165) о движении к людям, против людей и прочь от людей. Подумайте, относятся ли данные тенденции и соответствующие долженствования к вашим проблемам.

4. Создает ли эта проблема только незначительные трудности, возникающие в специфических условиях? Или она постоянно ощущается, носит продолжительный характер и взаимосвязана с другими конфликтами?

5. Составьте список выгод и затрат, связанных с данной проблемой, и сопоставьте их с другими психологическими и реальными потерями и приобретениями в жизни.

6. Погрузитесь в вашу проблему. У вас уже были схожие ощущения? Если вы что-то вспомнили, запишите ваши воспоминания.

7. Если возможно, прочтите ваши записи другому человеку. Обратите внимание на то, что вы ощущаете, когда рассказываете о своем самоанализе: что вы чувствовали во время чтения различных частей самоанализа? Что вам не понравилось? Что, как вам кажется, требует дальнейшего пояснения?

можно это сделать, читая «Правду» и перечитывая Хорни! (Tucker, 1985, p. 251.)

Биография Фроста наглядно показывает, как можно применять теорию Хорни. Лоуренс Томпсон, названный официальным биографом поэта за 24 года до его смерти, обратил внимание на жестокость, противоречия и внутренние конфликты Фроста. Завершив черновик первого тома биографии, Томпсон прочел «Невроз и человеческое развитие» и обнаружил в нем концепции, необходимые ему для осмысления темы. Книга Хорни упоминала Фроста на каждой странице, Томпсон записал в своем блокноте: «Нет ничего ближе, что помогло бы создать психологическое обоснование того, что я пытаюсь сказать» (Sheehy, 1986, p. 398). Томпсон пересмотрел написанное им, для того чтобы отобразить свое новое понимание личности Фроста как человека, который стремился к славе в ответ на унижения и жаждал триумфа и отмщения тем, кто его обидел. Противоречивые рассказы Фроста о своей жизни были результатом его внутренних конфликтов и потребности оправдать свой идеализированный образ, мифологизируя его. Иногда Фрост использовал свою поэзию, чтобы «сбежать от замешательства в идеализированные позы», а иногда поэзия была для него «средством нанести ответный удар или наказать» тех, кого он считал врагами (Thompson, 1966, p. XIX).

ИССЛЕДОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ

Некоторые писатели использовали идеи Хорни в анализе культуры. На исследователя Давида М. Поттера (1954) произвел впечатление разработанный Хорни метод анализа черт характера, ее описание внутренних конфликтов и порочных кругов, свойственных соревновательному характеру. Мы отдаем безопасность в обмен на возможность, а потом ощущаем тревогу и неуверенность. Пол Вачтел (1989, 1991) также считает, что есть что-то вынужденное, иррациональное и саморазрушительное в том, как американцы постоянно стремятся увеличить свое благосостояние. Мы поощряем конкуренцию, а не взаимоподдержку, мы ведем себя агрессивно, для того чтобы нас не упрекнули в слабости. Джеймс Хаффман (1982) придает важное значение угрозе и чувству неполноценности, исторически повлиявшим на американский характер. Ощущения угрозы и неполноценности привели к компенсаторной самоидеализации и поискам национальной славы. Мы предъявляем преувеличенные требования к самим себе и приходим в ярость, когда эти требования не одобряют другие нации. Как Поттер и Вачтел, Хаффман считает американский характер преимущественно агрессивным. Нам нравятся воинственные лидеры, мы прославляем людей, которые собственной борьбой проложили себе путь к успеху. Бернар Парис (1986) рассуждал о викторианской культуре с точки зрения Хорни и связал конфликтные культурные коды эпохи Елизаветы I (они отражены в шекспировских пьесах) со стратегиями защиты, описанными Хорни (Paris, 1991a).

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОЛОВ

В последние годы феминистки, часть взглядов которых Хорни разделяла, проявили интерес к ее работам. Хотя основное внимание привлекли ее ранние эссе, зрелая теория также содержит важные пояснения, необходимые для понимания половой идентичности, мужской и женской психологии. Большую работу в этом направлении проделали Александра Саймондс, аналитик школы Хорни, а также Марсия Весткотт, социальный психолог. Зрелая теория Хорни использовалась в популярных книгах, посвященных проблемам полов: Хелен Де Росис и Виктории Пелегрино (1976) и Клодетты Доулинг (1981).

Эссе Саймондс (1974, 1976, 1978, 1991) написаны на базе ее клинического опыта работы с женщинами – теми, кто страдал от своей женской роли, теми, кто тщетно пытался не избегать роли, навязанной обществом, и теми, кто, казалось, избежал этой роли, но столкнулся с неприятными последствиями. В каждом случае отправным пунктом терапии оказывалась культура, обусловливающая чрезмерную скромность и зависимость девочек, тогда как мальчиков поощряли быть автономными и агрессивными. Саймондс писала больше о проблемах девочек, хотя она и признавала, что мальчики также сталкиваются с рядом трудностей, вызванных культурными стереотипами.

В «Феминистском наследии Карен Хорни» (1986) Марсия Весткотт развивала мысли Хорни о женской психологии и писала о сексуальности и недооценке женщин, результатом чего становятся зависимость, гнев и отчужденность. Кроме того, она вслед за Хорни критиковала основные концепции феминистской теории. Феминистки Джин Бейкер Миллер, Нэнси Ходороу, Кэрол Гилиган и группа Стоун-центра считали, что у женщин есть специфические личностные черты, которыми не обладают

мужчины. Это потребность в любви, склонность воспитывать, чувство ответственности за других людей и относительное чувство идентичности. Весткотт заметила, что, хотя эти черты считаются позитивными, происхождение их вполне понятно, поскольку они «исторически обоснованы тем, что женщины ценятся гораздо меньше мужчин» (Westkott, 1986, р. 2). Весткотт полагала, что эти черты – защитные реакции на подчинение, недооценку и бессилие и что, какими бы желанными они ни казались с социальной точки зрения, они препятствуют женской самореализации. Весткотт таким образом развенчала женскую зависимость как «современное теоретическое оправдание традиционно идеализировавшейся женственности» (1989, р. 245). Она соглашалась с Хорни, что чувство лишения не облагораживает, а вредит, и что женская скромность и незаметность, вырабатывающаяся в ответ на недооценку, – деструктивна по сути.

> [Женский альтруизм] происходит не от привязанности матери и дочери... а от недооценки матерью потребностей дочери, поскольку мать испытывает ту же потребность в заботе... Женский альтруизм — противоречие, в котором недокормленная кормилица дает то, чего у нее нет, для того чтобы быть «любимой» теми, кто не уважает и даже презирает ее реальное «я» и ее истинные потребности (Westkott, 1986, р. 134-135, 139-140).

ОЦЕНКА

Карен Хорни достойна глубокого уважения за ее вклад в женскую психологию, вклад, много лет остававшийся в тени, который, однако, оказал на науку большое влияние после переиздания трудов Хорни в «Женской психологии» в 1967 году. Этот вклад Хорни замечателен тем, что развитие женщин исследуется с женской точки зрения и по их значимости в культурной конструкции пола. В отличие от ее эссе по женской психологии, первые две книги Хорни оказали сильное влияние на науку своего времени. Их важное значение для культуры и структурной модели невроза остается неизменным. Возрастающий интерес к терапии, ориентированной на настоящее, многим обязан Хорни. Ее третья книга – «Самоанализ» послужила толчком для основания Института самоанализа в Лондоне, и эта книга и сейчас дает наиболее подробное исследование возможностей и техник успешного исследования себя. Надо отметить, что Хорни считала, что самоанализ имеет высокие шансы на успех, если используется в сочетании с терапией или продолжается как работа над собой после окончания терапевтического курса. Хотя все стадии развития мысли Хорни важны, ее зрелая теория представляет самый значительный вклад в науку. Большая часть ранних идей Хорни была пересмотрена и обогащена самой Хорни или другими аналитиками, их переняло и открыло заново следующее поколение. Совсем иначе обстоит дело с ее зрелой теорией. «Наши внутренние конфликты» (1945), «Невроз и человеческое развитие» (1950) объясняют человеческое поведение в терминах существующих защитных стратегий и внутренних конфликтов и являются уникальными. Хорни не освещает всю человеческую психологию в целом, так же как любой теоретик, она описывает только часть картины, однако ее зрелая теория точно характеризует многие распространенные паттерны поведения. Хорни возражала против инстинктивистской природы фрейдистской теории, тем не менее ее собственная теория имела биологическую базу, так как движения против людей, прочь от людей и к другим людям являются усовершенствованными человеком базовыми защитными реакциями животных – борьба, бегство, подчинение. Все стратегии закодированы почти в каждой культуре; однако каждая культура несет свое особое отношение к различным стратегиям, свою собственную формулировку и вариации и собственную структуру внутренних конфликтов. Часто считают, что Хорни описала невротическую личность своего времени, однако, как показывают междисциплинарные исследования, ее теория находит широкое применение.

> Хорни была первым и, пожалуй, лучшим критиком фрейдовских идей, касающихся женщин. Ее ранние эссе о женской психологии отличала потрясающая непосредственность... Многие мысли Хорни, так взбудоражившие нью-йоркское общество в 1941 году, с тех пор находятся в главном русле психоаналитических идей (Quinn, 1987).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Большинство психоаналитиков вслед за Фрейдом в поисках путей объяснения и терапии концентрировали свое внимание на

детстве и ранних переживаниях. Опережая многих недавних критиков психоанализа, Карен Хорни поняла, что подобная практика приводит к круговой причинности, она влечет за собой превращение аналогий в причины и проблемы эпистемологии. Она также считала, что это терапевтически неэффективно. Хорни сомневалась в том, что раннее детство может быть точно восстановлено, так как мы вынуждены реконструировать его с точки зрения наших нынешних потребностей, убеждений и защит. В людях живет потребность объяснять вещи их происхождением, однако Хорни полагала, что мифов о происхождении столько же, сколько и психоаналитических теорий. Более выгодно, считала она, «сосредоточиться на силах, которые действительно ведут человека и присущи ему; разумно будет понять их, даже ничего не зная о детстве» (1939, p. 146). Хорни пыталась объяснить поведение исходя из его защитной функции и ответственности за противоречивые отношения, поступки и убеждения, она рассматривала все это как часть структуры внутренних конфликтов.

Карен Хорни, вероятно, первый представитель того направления, которое теперь известно как гуманистический психоанализ. Ее теория и теория Абрахама Маслоу, на которого Хорни значительно повлияла, дополняют друг друга. В основе обеих теорий лежит концепция *реального «я» (real self)*, и цель человеческой жизни состоит в его реализации. Хорни обращает внимание на то, что происходит, когда мы отделяемся от своих реальных «я» из-за патогенного окружения. Маслоу сосредоточил свое внимание на условиях, которые необходимы для здорового развития личности, и на определении и характеристиках самореализующихся людей. Хорни описала, какие защитные стратегии мы используем, когда наши здоровые базовые потребности в безопасности, любви, принадлежности, уважении превратились в невротические потребности из-за того, что не были удовлетворены. Теории Хорни и Маслоу комплементарны и, взятые вместе, дают более полную картину человеческого поведения, чем каждая из них в отдельности.

Альберт Швейцер использует термины «оптимистичный» и «пессимистичный» в смысле «принятие мира и жизни» и «отрицание мира и жизни». Философия Фрейда в этом глубоком смысле пессимистична. Наша, при всем понимании трагической сущности невроза, – оптимистична (Horney, 1950, p. 378).

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

Следующий отрывок взят из рассказа Хорни о самоанализе ее «пациентки» Клер, повторяющей судьбу самой Хорни. В этом отрывке описаны попытки Клер отринуть «патологическую зависимость» от бросившего ее любовника Питера, вымышленного подобия Эриха Фромма.

(Цит. по: *Хорни К.* Собр. соч.: В 3 т. / Пер. А. М. Боковикова, М. К. Гасанова. М.: Смысл, 1977. Т. 1–2. С. 474–479).

Она колебалась между периодами, когда отношения с Питером и все с ними связанное казались частью давно минувшего прошлого, и другими периодами, когда она отчаянно желала вернуть его обратно. Одиночество тогда ощущалось как непостижимая жестокость, совершенная по отношению к ней.

В один из этих последних дней, возвращаясь одна домой с концерта, она поймала себя на мысли, что каждому живется лучше, чем ей... Она поняла, что здесь, должно быть, проявляется тенденция убеждать себя в своем чрезмерном несчастье... У нее было ожидание, что большое горе вызовет помощь. Из-за этой бессознательной веры она усугубляла свое отчаяние. Это было чрезвычайно глупо, и все же она поступала так довольно часто... Клер вспомнила множество случаев, когда она считала себя несчастнейшей из всех смертных и только спустя некоторое время понимала, что сгущала краски. Во время же самих приступов причины отчаяния казались и даже воспринимались как реальные...

Да, здесь имела место четкая повторяющаяся схема: преувеличение несчастья и в то же время ожидание помощи, утешения, поддержки – от матери, Бога, Брюса, своего мужа, Питера. Должно быть, играя роль мученицы, она, помимо прочего, бессознательно взывала о помощи. Таким образом, Клер приблизилась к пониманию еще одного важного момента в своей зависимости... Клер осознала, что ее вера в возможность получить помощь благодаря отчаянию в действительности имела над ней огромную власть.

В течение последующих месяцев ей становилось все более ясно, что эта вера сделала с ней. Она увидела, что бессознательно стремилась превратить в катастрофу любую возникавшую в ее жизни проблему, впадая в состояние полной беспомощности перед ударами судьбы. Она поняла, что вера в предстоящую помощь стала для нее своего рода личной религией, являлась мощным источником самоуспокоения.

Клер также достигла более глубокого понимания того, насколько ее надежда на другого заменила ей опору на саму себя. Если бы рядом с ней находился человек, который бы учил, побуждал, давал советы, помогал, защищал, подтверждал ее ценность, тогда у нее не было бы никакой причины пытаться преодолеть тревогу, возникавшую из-за необходимости самой распоряжаться собственной жизнью... Фактически эта зависимость не только закрепляла ее слабость, подавляя ее побуждение стать более уверенной в себе, но и делала Клер заинтересованной в том, чтобы оставаться беспомощной. Если бы Клер оставалась покорной и держалась в тени, ее ожидали бы счастье и триумф. Любая попытка большей самостоятельности и большего самоутверждения ставила под сомнение ее надежду обрести рай на земле... Навязчивая скромность не только давала ей защитный покров неприметности, но и являлась необходимой основой ожидания ею «любви».

Клер поняла, что это было просто логическим следствием, что партнер, которому она приписывала богоподобную роль волшебного помощника, если воспользоваться выражением Эриха Фромма, становился «сверхважным» и единственное, что имело значение, — это достижение его расположения и любви. Его [Питера] значение заключалось в том, что он был инструментом, к чьим услугам, потребность в которых была достаточно велика, она могла прибегнуть.

В результате такого инсайта она почувствовала себя намного более свободной, чем когда-либо раньше. Ее стремление к Питеру, которое временами было мучительно сильным, начало ослабевать. И, что еще важнее, инсайт привел к реальному изменению ее жизненных устремлений. Она всегда хотела быть независимой, но в реальной жизни признавала это желание только на словах и тянулась за помощью при любом затруднении. Теперь же ее целью стало уметь справляться со своими жизненными проблемами.

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Мысль Хорни развивалась по трем направлениям:1) ее ранние эссе о женской психологии; 2) в числе причин возникновения неврозов более важными она считала факторы культуры и нарушения в человеческих взаимоотношениях, а не биологические факторы; 3) она исследовала межличностные и интрапсихические защиты, которые помогают человеку преодолевать тревогу.

• Хорни была одним из психологов, положивших начало развитию гуманистической психологии, основанной на том, что здоровые цели и ценности жизни рождаются в процессе самореализации. Хорни верила в потенциал человеческого психического роста, исходя из собственного опыта, однако признавала всю трудность достижения этого потенциала.

• Хорни признавала, что многим обязана Фрейду и базе, которую он создал для дальнейшего развития психоанализа. Тем не менее она полагала, что психоанализ предвзято относится к женщинам и воспроизводит и усиливает их обесценивание.

• Хорни предложила женскую точку зрения на расстройства отношений между полами и различия мужчин и женщин. Девушки и женщины, по мнению Хорни, обладают собственными паттернами развития, которые надо понимать исходя из них самих, не сравнивая их с мужскими паттернами.

• Женщины больше завидуют мужским привилегиям, а не пенису. Возможность развивать свои человеческие способности нужна как мужчинам, так и женщинам.

• По версии психоанализа Хорни, невроз представляет собой набор защитных реакций на базовую тревогу. Хорни выделяет роль культуры и смещает фокус с инфантильных источников структуры характера, описанных Фрейдом.

• Как в теории, так и в практике Хорни использовала структурный подход, рассматривающий внутренние конфликты и защиты человека в данный момент времени, для объяснения его поведения и проблем, она не пыталась, как Фрейд, восстановить события прошлого для того, чтобы объяснить настоящее.

• В отличие от Фрейда, считавшего, что ничего нового не происходит с человеком после 5 лет, Хорни предполагала, что развитие не останавливается на этом периоде и что последующие реакции и переживания человека вытекают из предшествующих.

• События прошлого содержатся в настоящем скорее как часть процесса развития, а не простое повторение. Наши детские переживания глубоко влияют на нас: они определяют направление нашего развития, обусловливая нашу реакцию на окружающее, однако они не обязательно порождают фиксации, заставляющие нас повторять прежние паттерны.

• Люди используют три базовые стратегии для преодоления базальной тревоги: они двигаются к людям и принимают решение в пользу уступчивости; двигаются против людей и принимают агрессивное и экспан-

сивное решение; двигаются от людей, становясь отчужденными и обособленными. В рамках экспансивного решения существуют три типа людей: люди нарциссистского, перфекционистского и надменно-мстительного типов.

• Хорни вводит термин «система гордости», подразумевающий невротическую гордость, невротические притязания, тиранические долженствования, преувеличенную ненависть к себе. К возникновению системы гордости приводит идеализация нашего «я».

• Теория Хорни отличается динамикой: конфликты развиваются в соответствии с их циклами, порождают колебания, противоречия и ненависть к себе. В системе гордости существует конфликт между долженствованиями и колебания между презираемым и идеализированным «я».

• Наша энергия смещается с развития наших реальных возможностей к реализации нашей возвеличенной концепции нас самих. Нашим поведением мы пытаемся создать идеализированный образ. Он, в свою очередь, порождает систему гордости.

• Теории Хорни вышли за пределы клинической практики и нашли применение в качестве систем интерпретации в области литературы, культуры, в жанре биографий, в исследованиях проблем пола, а также в религии и философии.

• Хорни пыталась объяснить противоречивые поступки, отношения и убеждения, считая их частью структуры внутреннего конфликта и объясняя поведение человека, исходя из его защитной функции.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Базовая тревога (Basic anxiety). Это реакция ребенка на внешнюю среду, угрожающую нашему физическому выживанию, так же как и нашим желаниям и побуждениям. Чувствуя беспомощность в потенциально враждебном мире, ребенок стремится к власти, любви или обособленности. Эти его стремления составляют межличностную стратегию защиты.

Базовый конфликт (Basic conflict). Это выбор человеком одного из трех видов защит – стать ли ему скромным, экспансивным или обособленным. Выбор человека определяется взаимодействием факторов социального окружения и особенностей темперамента. Все три защиты, как правило, используются, хотя доминирующей становится какая-то одна. Остальные уходят вглубь и действуют бессознательно, проявляясь скрытым или косвенным образом.

Главный внутренний конфликт (Central inner conflict). Конфликт между сформировавшимся реальным «я» и системой гордости. Реальное «я» ощущается как угроза гордому «я», которое отвечает реальному «я» ненавистью. Этот конфликт случается на сравнительно поздней стадии психологического роста.

Зависть к матке (Womb envy). Зависть мужчин к беременности, деторождению и материнству, которая приводит к бессознательному обесцениванию женщин. Импульс мужчин к творческой работе может быть сверхкомпенсацией за их незначительную роль в продолжении рода.

Зависть к пенису (Penis envy). Чувство неполноценности, конкуренции с мужчинами и мстительность. Классическая психоаналитическая теория утверждает, что эти чувства возникают у женщин, когда они осознают отсутствие у них пениса.

Идеализированный образ (Idealized image). Концепция «я», основанная на нашей доминирующей межличностной защите и чертах характера, которые она идеализирует. Этот образ, созданный нашим воображением, чтобы компенсировать чувство неадекватности, никчемности и слабости, наделен экспансивными силами и преувеличенными возможностями. Его формирование ведет человека к поиску славы, невротическим притязаниям, невротической гордости, тираническим долженствованиям и ненависти к себе.

Комплекс маскулинности (Masculinity complex). Это ряд чувств и фантазий, связанных с женским ощущением дискриминации, зависти к мужчине и с желанием отвергнуть женскую роль. Хорни предполагала, что этот комплекс возникает в отдельных семьях в условиях культуры с мужской доминантой.

Контрперенос (Countertransference). Хорни использовала этот термин в значении проявления структуры характера, а не детских переживаний. В терапии под данным термином подразумевается структура характера аналитика.

Надменно-мстительное решение (Arrogant-vindictive solution). Один из экспансивных межличностных способов, помогающих справиться с базовой тревогой. Люди, использующие эту стратегию, стремятся к мщению и победам. Они заключают сделку с самими собой. Такие люди счи-

тают, что жизнь — это жестокая борьба, в которой, однако, есть за что бороться и можно добиться поставленных целей, если не поддаваться на нежные чувства и не следовать традиционной морали.

Нарциссистское решение (Narcissistic solution). Одно из экспансивных межличностных решений в ответ на базовую тревогу. Люди нарциссистского типа стремится достичь своих целей в жизни с помощью обаяния и восхищения собой. Их сделка с судьбой состоит в том, что жизнь должна дать им то, что они хотят, если они будут следовать за своей мечтой и предъявлять к себе повышенные требования.

Невротическая гордость (Neurotic pride). Гордость чертами нашего идеализированного образа. Эта гордость замещает реалистическую уверенность и самоуважение.

Невротические требования (Neurotic claims). Наши требования, основанные на нашей гордости. Согласно им, с нами должны обходиться в соответствии с нашей возвеличенной концепцией нас самих. Эти требования, проникнутые «духом магии», усиливают нашу ранимость.

Ненависть к себе (Self-hate). Это гнев, который идеализированное «я» чувствует к реальному «я» за то, что мы не те, кем должны быть. Когда мы терпим неудачу в попытке быть нашим идеализированным образом, в нас развивается презираемый образ, он становится основной причиной нашей ненависти к себе. В результате возникают дополнительные внутренние конфликты, а ненависть к себе растет.

Перенос (Transference). В концепции Хорни — это манера поведения пациентов по отношению к психоаналитикам в зависимости от структуры их характера, а не перенос на аналитика чувств и переживаний детства.

Перфекционистское решение (Perfectionistic solution). Одно из экспансивных межличностных решений, реакция на базовую тревогу. Высокие интеллектуальные и моральные стандарты перфекционистов дают им основания сверху вниз смотреть на остальных людей. Будучи справедливыми, честными и обязательными, они ожидают такого же справедливого отношения к себе и от жизни в целом, и от других людей.

Поиск славы (Search for glory). Это стремление, цель которого — реализация нашего идеализированного «я». Наш собственный вид невроза определяет устав этой частной религии. Каждая культура имеет свои особые системы гордости.

Порочные круги (Vicious circles). Ситуация, при которой защитные стратегии, используюшиеся для облегчения тревоги, лишь усиливают ее.

Реальное «я» (Real self). В отличие от идеализированного «я» это наше возможное «я». У него есть присущие ему возможности. Это понятие включает наш врожденный потенциал, являющийся частью нашего генетического склада. Для его дальнейшего развития необходима благоприятная окружающая среда. Реальное «я» реализуется во взаимодействии с внешним миром и подвержено его влияниям. Это все же не продукт обучения, так как нельзя научиться быть самим собой.

Сделка с судьбой (Bargain with fate). Это вера, сформированная нашими долженствованиями, вне зависимости от типа решения, если мы живем в соответствии с ними. Подчиняясь нашему внутреннему диктату, мы «волшебным образом» пытаемся воздействовать на внешнюю реальность.

Система гордости (Pride system). Продукт нашего идеализированного образа. Состоит из невротической гордости, тирании долженствований и ненависти к себе. Она влияет на то, как мы работаем с другими людьми, может отравить любые отношения, которые перестают быть для нас источником роста и терапии. Систему гордости порождает идеализированный образ «я»; она является логическим завершением предыдущего развития, имеет свою собственную динамику, независимую от внешних событий.

Тирания долженствований (Tyranny of the shoulds). Это наше побуждение жить согласно нашей грандиозной концепции самих себя. Саморазрушительная по природе, эта тирания стремится полностью уничтожить нашу индивидуальность. Долженствования определяются в основном ценностями и чертами характера, ассоциирующимися с нашим доминантным решением.

Уступчивость (Compliant solution). Межличностная стратегия, позволяющая справиться с базальной тревогой и контролировать окружающих своей зависимостью от них. Это способ завоевать любовь и одобрение. Сделка этого решения состоит в том, что человек, живущий в соответствии с ней, получит многое от судьбы и от других людей, если не станет стремиться к собственной выгоде и славе и будет добрым, скромным и любящим.

Уход (Detachment). Межличностная стратегия — способ справиться с базовой тревогой, двигаясь прочь от людей. Люди

этого типа заключают трехстороннюю сделку с судьбой: другие не будут их трогать, если они ничего не попросят; они не потерпят неудачу, если ничего не будут пытаться сделать, и не разочаруются, если не будут ожидать от жизни многого.

Чувство справедливости (Sense of justice). Это наше ожидание, подкрепленное сделкой с судьбой, связанной с нашим доминирующим решением.

Экспансивные решения (Expansive solutions). Межличностные стратегии — способ справиться с тревогой, двигаясь против людей или заняв агрессивную позицию по отношению к ним. Людей, использующих эти стратегии, привлекает не любовь, а господство. Так как они стыдятся страдания, беспомощность для них — настоящее проклятие. Три типа людей разделяют это решение: нарциссистский тип, перфекционистский и надменно-агрессивный.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Обратите внимание на то, что большинство написанных Хорни книг, в отличие от ее статей, рассчитаны на неподготовленного читателя.

Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time.* New York: Norton.

Хорни доказывает факт влияния культуры на личность и разрабатывает новую парадигму структуры невроза.

Horney, K. (1939). *New ways in psychoanalysis.* New York: Norton.

Систематическая критика теория Фрейда, в особенности его акцента на роли биологических факторов и истоков психологических проблем, обнаруживаемых в младенческом возрасте. Хорни подчеркивает роль факторов среды, структуры характера взрослого человека и самореализации как цели терапии.

Horney, K. (1942). *Self-Analysis.* New York: Norton.

Книга описывает возможности, техники и проблемы как диадного анализа (анализа пациента), так и самоанализа. Книга также содержит наиболее тщательно проанализированную Хорни историю болезни Клер, которая в значительной степени носит автобиографический характер.

Horney, K. (1945). *Our inner conflicts.* New York: Norton.

Внимание Хорни сосредоточено на межличностных стратегиях уступчивости (движения навстречу), агрессии (движения против) и отстранения (движения от другого человека), а также на конфликтах между этими стратегиями поведения (базовых конфликтах). Хорошая книга для первого знакомства с творчеством Хорни.

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth.* New York: Norton.

Внимание Хорни сосредоточено на таких феноменах, как интрапсихические стратегии самоидеализации, стремление к славе, невротическая гордыня, невротические претензии и тиранические долженствования, каждый из которых одновременно является защитой от ненависти к себе и усиливает эту ненависть. Хорни интегрирует различные межличностные стратегии в единую, хотя иногда и запутанную, систему. Данная книга является наиболее серьезной и значительной работой Хорни, хотя и предназначенной для своих коллег, психоаналитиков, но написанной ясным языком, доступным для неподготовленного читателя.

Horney, K. (1967). *Feminine psychology.* (H. Kelman, Ed.). New York: Norton.

Эссе, посвященные женским проблемам и отношениям между полами. Подчеркивая роль культуры в формировании гендерной принадлежности, Хорни на несколько десятилетий опережает свое время.

Paris, B. (1994). *Karen Horney: A psychoanalyst's search for self-understanding.* New Haven, CT: Yale University Press.

Книга представляет собой сочетание биографических материалов с исчерпывающим описанием концепций Хорни. Автор доказывает, что эволюция идей Хорни является продуктом ее многолетних усилий разрешить свои проблемы путем понимания себя. Эта книга скорее литературный портрет характера Хорни, чем традиционная биография.

Quinn, S. (1987). *A mind of her own: The life of Karen Horney.* New York: Summit Books.

Лучшее описание социальной и культурной среды, окружающей Хорни, и событий ее жизни. Менее удачно описан внутренний мир Хорни и ее идеи, в особенности ее уже сформировавшаяся теория.

Westkott, M. (1986). *The feminist legacy of Karen Horney.* New Haven, CT: Yale University Press.

Наиболее последовательная попытка показать, что зрелая теория Хорни освещает вопросы феминизма.

Horney, K. (1999). *The therapeutic process: Essays and lectures.* (B. Paris, Ed.). New Haven: Yale University Press.

Данные лекции, представляющие собой вариант книги, которую Хорни готовила к изданию в момент, когда ее застала смерть, содержат наиболее полный обзор ее идей, касающихся практики психотерапии.

Horney, K. (2000). *The unknown Karen Horney: Essays engender, culture, and psychoanalysis.* (B. Paris, Ed.). New Haven: Yale University Press.

Представляя читателю восемнадцать ранее неопубликованных работ, четыре из которых до сих пор не переводились на английский язык, а другие было трудно найти, данный сборник открывает перед ним важную грань работы Хорни.

ВЕБ-САЙТЫ

http://www.lw.net/karen/index.html

Данный сайт содержит ссылки на сайты учреждений и журналов, связанных с работой Хорни.

http://more.women.com/news/top 100/033.html

На этом сайте имя Хорни включено в ряд ста наиболее выдающихся женщин XX столетия. Ценный источник информации для тех, кто хотел бы изучить жизнь и творчество наиболее выдающихся женщин любой эпохи за последнюю тысячу лет.

(**Примечание.** Если вы зададите ключевое слово *Horney* (Хорни) в поисковой машине, среди выданных ссылок окажется большое количество порносайтов. Указывайте ключевые слова *Karen Horney* (Карен Хорни).

БИБЛИОГРАФИЯ

Breuer, J., & Freud, S. (1936). Studies in hysteria. New York: Nervous and Mental Disease Monograph No. 61. (Originally published, 1895.)

Brown, J. F. (1939, September 23). Review of new ways in psychoanalysis. The Nation, pp. 328–329.

Chodorow, N. (1989). Feminism and psychoanalytic thought. New Haven, CT: Yale University Press.

Clinch, N. (1973). The Kennedy neurosis. New York: Grosset & Dunlap.

De Rosis, H., & Pelligrino, V. (1976). The book of hope: нотv vamen can overcome depression. New York: Macmillan.

Dowling, C. (1981). The Cinderella complex: Woman's hidden fear of independence. New York: Summit Books.

Glad, B. (1966). Charles Evans Hughes and the illusions of innocence. Urbana: University of Illinois Press.

Glad, B. (1973). Contributions of psychobiography. InJ. N. Knutson (Ed.), Handbook of political psychology (p. 296–321). San Francisco: Jossey-Bass.

Glad, B. (1980). Jimmy Carter. New York: Norton.

Hirsch, H. N. (1981). The enigma of Felix Frankfurter. New York: Basic Books.

Horney, K. (1935). Conceptions and misconceptions of the analytical method. Journal of Nervous and Mental Disease, 81, 399–110.

Horney, K. (1937). The neurotic personality of our time. New York: Norton.

Horney, K. (1939). New ways in psychoanalysis. New York: Norton.

Horney, K. (1942). Self-Analysis. New York: Norton.

Horney, K. (1945). Our inner conflicts. New York: Norton.

Horney, K. (1950). Neurosis and human growth. New York: Norton.

Horney, K. (1967). Feminine psychology. (H. Kelman, Ed.). New York: Norton.

Horney, K. (1980). The adolescent diaries of Karen Homey. New York: Basic Books.

Horney, K. (1987). Final lectures. (1). Ingram, Ed.). New York: Norton.

Horney, K. (1991). The goals of analytic therapy. The American Journal of Psychoanalysis, 51, 219–226. (Originally published, 1951.)

Horney, K. (1989). Young man Johnson. The American Journal of Psychoanalysis, 49, 251–265.

Horney, K. (1999). The therapeutic process: Essays and lectures. (B. Paris, lid.) New Haven: Yale University Press.

Horney, K. (2000). The unknown Karen Homey: Essays engender, culture, and psychoanalysis. (B. Paris, Ed.) New Haven: Yale University Press.

Huffman, J. (1982). A psychological critique of American culture. The American Journal of Psychoanalysis, 42, 27–38.

Mullin, H. (1988). Horney's contribution to a rational approach to morals. The American Journal of Psychoanalysis, 48, 127–137.

Paris, B. (1974). A psychological approach to fiction: Studies in Thackeray, Stendhal, George Eliot, Dostoevski, ana Conrad. Bloomington: Indiana University Press.

Paris, B. (1978). Character and conflict in Jane Austen's novels: A psychological approach. Detroit: Wayne State University Press.

Paris, B. (Ed.). (1986). Third force psychology and the study of literature. Rutherford, NJ: Fairieigh Dickinson University Press.

Paris, B. (Ed.). (1989). Special issue of The American Journal of Psychoanalysis, 49(3), on interdisciplinary applications of Homey.

Paris, B. (1991a). Bargains with fate: Psychological crises and conflicts in Shakespeare and his flays. New York: Insight Books.

Paris, B. (1991b). Character as a subversive force in Shakespeare: The history and Roman plays. Rutherford, NJ: Fairieigh Dickinson University Press.

Paris, B. (1991c). A Horneyan approach to literature. The American Journal of Psychoanalysis, 51, 319–337.

Paris, B. (1994). Karen Homey. A psychoanalyses search for self-understanding. New Haven. CT: Yale University Press.

Potter, D. (1954). People of plenty: Economic abundance and the American character. Chicago: University of Chicago Press.

Quinn, S. (1987). A mind of her own: The life of Karen Homey. New York: Summit Books.

Rubins, J. (1978). Karen Homey: Gentle rebel of psychoanalysis. New York: Dial Press.

Rubins, J. (1980). Discussion of Barry G. Wood: The religion of psychoanalysis. The American Journal of Psychoanalysis, 40, 23–26.

Sheehy, D. (1986). The poet as neurotic: The official biography of Robert Frost. American Literature, 58, 393–410.

Symonds, A. (1974). The liberated woman: Healthy and neurotic. The American Journal of Psychoanalysis, 34, 177–183.

Symonds, A. (1976). Neurotic dependency in successful women. Journal of the American Academy of Psychoanalysis, 4, 95–103.

Symonds, A. (1978). The psychodynamics of expansiveness in the success-oriented woman. The American Journal of Psychoanalysis, 38, 195–205.

Symonds, A. (1991). Gender-issues and Horney's theory. The American Journal of Psychoanalysis, 51, 301–312.

Thompson, L. (1966). Robert Frost: The early years 1874–1915. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Thompson, L. (1970). Robert Frost: The years of triumph 1915-1938. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Thompson, L., & Winnick, R. H. (1976). Robert Frost: The later years 1938-1963. New York: Holt, Rinehart & Winston

Tigner, J. (1985). An analysis of Spinoza's pride and self-abasement. The American Journal of Psychoanalysis, 45, 208-220.

Trotter W. (1916). Instincts of the herd in peace and war. London: T. Fischer Unwin.

Tucker, R. (1973). Stalin as revolutionary, 1897-1929: A smdy in history and personality. New York: Norton.

Tucker, R. (1977). The Georges' Wilson reexamined: An essay on psychobiography. American Political Science Review, 71,606-618.

Tucker, R. (1985). A Stalin biographer's memoir. In S. H. Baron & C. Pletsch (Eds.), Introspection in biography: The biographer's quest for self-awareness (pp. 249-271). Hillsdale, NJ: Analytic Press.

Tucker, R. (1990). Stalin in power: The revolution from above, 1928-1941. New York: Norton.

Wachtel, P. (1977). Psychoanalysis and behavior therapy: Toirnrii an integration. New York: Basic Books.

Wachtel. P. (1989). The poverty ofaffluence: A psychological portrait of the American way of life. Philadelphia: New Society Publishers.

Wachtel, P. (1991). The preoccupation with economic growth: An analysis informed by Horneyan theory. The American Journal of Psychoanalysis, 51, 89-103.

Weiss, F. (1991). Karen Homey: A bibliography. The American Journal of Psychoanalysis. 51, 343-347.

Westkott, M. (1986). The feminist legacy of Karen Homey. New Haven, CT: Yale University Press.

Westkott, M. (1989). Female relationality and the idealized self. American Journal of Psychoanalysis, 49, 239-250.

Wittels, F. (1939). The neo-Adlerians. American Journal of Sociology, 45, 433-445.

Wolcott, J. (1996, June 3). Letterman Unbound: Dave's No 2 and Trying Harder, The New Torker, pp. 80-92.

Wood, B. (1980). The religion of psychoanalysis. The American Journal of Psychoanalysis, 40, 13-22.

Zabriskie, C. (1976). A psychological analysis of biblical interpretation pertaining to women. Journal of Psychology and Theology, 4, 304-312.











ГЛАВА 7

ЖЕНСКИЕ ТЕОРИИ

ДЖИН БЕЙКЕР, МИЛЛЕР, ИРЭН СТИВЕР, ДЖУДИТ ДЖОРДАН, ЖАНЕТ СУРРЕЙ

В 1970-х годах теоретики начали исследовать влияние полового фактора на психологическое развитие женщины. Они разделились на две группы, одна из которых сосредоточилась на совершенствовании существующих теорий, работая с концепциями Фрейда и Юнга*; другая же, чей подход описывается в этой главе, предположила, что к появлению новых ценностей, категорий и терминов может привести тщательное изучение жизненного опыта женщин, который раньше фактически игнорировался психологией (Belenky, Clinchy, Goldberger & Tarule, 1986; Gilligan, 1982; Jordan et al., 1991; Miller, 1976).

Так, в работе Джин Бейкер Миллер «К новой психологии женщины» (Toward a New Psychology of Women), вышедшей в 1976 году, был предложен новый взгляд на психологию женщины, поставивший под сомнение основные концепции традиционных теорий. Примерно в это же время социолог Кэрол Гиллиган (Carol Gilligan) занималась сбором эмпирических данных, отражавших коренные различия в психологическом и моральном созревании женщин и мужчин, на основе которых в работе «Другим голосом» (In a Different Voice, 1982) она изложила свою точку зрения, также бросившую вызов существующим теориям. Гиллиган пишет: «Если реальный опыт личностного развития женщины не соответствует тому, что об этом пишется в учебниках, то, как правило, официальная психология зачисляет эту женщину в разряд подвергшихся психологической деформации. Однако эта разница может указывать и на ограниченность существующих моделей человеческого развития, их несоответствие реальной жизни» (1982, р. 1–2).

Те психиатры, психологи и социологи, которые сами принадлежали к женскому полу, быстро оценили труды Миллер и Гиллиган, но прошло более 10 лет, пока господствующая тенденция в психиатрии и психологии не начала признавать, уважать и ассимилировать эти оригинальные подходы, ценность которых подтверждалась все новыми и новыми исследованиями.

* Краткий обзор см.: Johnson & Ferguson, Trusting Ourselves, 1990.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ПОДХОД К ПСИХОЛОГИИ ЖЕНЩИНЫ, ЦЕНТРИРОВАННЫЙ НА ОТНОШЕНИЯХ (RELATIONAL APPROACH)

В контексте центрированного на отношениях подхода к структуре психологии женщины Миллер исследовала три основные темы: культурная среда, отношения и пути личностного роста.

Культурная среда

Разрабатывая свою модель, Миллер уделила особое внимание тому, каким образом на жизнь женщины влияет культурная среда. В патриархальном обществе женщины, как правило, вынуждены приспосабливаться к неравным и в основном невзаимным отношениям.

Они страдают, чувствуя себя неспособными влиять на сколько-либо важные события личной и общественной жизни. Особенно это касается представительниц малочисленных культурных и этнических групп, которые вдобавок подвержены расовой дискриминации, притеснениям на почве сексуальной ориентации, социально-экономического положения и возраста.

Стараясь глубже вникнуть в психологию женщины и описать особенности развития психики, мы начали свою работу** с исследований в группе, состоящей в основном из белых, гетеросексуальных, образованных представительниц среднего класса. Но поскольку наши исследования охватили лишь одну группу, мы отдаем себе отчет в том, что их результаты нельзя рассматривать как истину в последней инстанции. Для окончательного прояснения вопроса мы продолжили исследования среди лесбиянок и цветных женщин и пришли к следующему выводу: у женщин, принадлежащих к меньшинствам, в процессе жизни развиваются качества, отличные от тех, какими обладают белые, привилегированные, гетеросексуальные женщины. В связи с этим хотим подчеркнуть, что источником личностного роста могут служить и различия между людьми.

Однако в нашем обществе роль этих различий явно недооценивается: обычно они организованы по иерархическому принципу и характеризуются такими понятиями, как «нормальный» и «желательный» или «инакомыслящий» и «нежелательный». В ре-

** Здесь и далее под «мы» понимается авторский коллектив под руководством Д. Б. Миллер.

зультате, вместо того чтобы приносить пользу и способствовать личностному росту, различия становятся причиной страха перед отношениями, недоверия людей друг к другу и их отчуждения друг от друга. Как пишет Александра Каплан, те, кто принадлежит к большинству, часто «оставляют за собой право определять, какие сходства между людьми являются основополагающими и каким образом можно лучше узнать людей... Люди понятны только там, где они вписываются в условную иерархию ценностей, определяемую доминирующей культурой» (1991. p. 6). На самом же деле глубокое понимание различий между людьми — это один из лучших путей к развитию человеческой личности и межличностных отношений.

Увидеть сходство с другим человеком помогает взаимная эмпатия (mutual empathy). Однако очень важно оценивать и различия. Понимание, принятие одного человека другим, несмотря на различия между ними, является воистину прекрасным средством для улучшения качества взаимоотношений и помогает каждому из людей ощутить свою значимость. Развитие происходит благодаря тому, что, пытаясь понять тебя, я расширяю свое сознание и утверждаю в себе нечто новое (Jordan, 1986, p. 89).

Центрированная на отношениях модель Стоуна подчеркивает тот факт, что общение с людьми играет ведущую роль в жизни женщины, а уединение и изоляция являются основной причиной страданий. Мы полностью разделяем эту точку зрения и полагаем, что психологическое развитие женщины происходит именно через ее отношения с людьми.

Отношения (relationships)

Ядром модели Миллер стало признание важности межличностных отношений в жизни и психологическом развитии женщины. Вместо того чтобы вступать в борьбу за независимость и самостоятельность, женщины чаще ищут участия и контактов с людьми. Причем зрелая женщина в первую очередь занимается этим не для себя, а для других и, конечно же, для детей.

Весь человеческий опыт указывает на то, что:

1. Личностное развитие женщины происходит именно в отношениях.
2. Общение с людьми оказывает наибольшее влияние на психологический комфорт женщины.
3. Движение к достижению взаимности в отношениях происходит в течение всей жизни, являясь результатом взаимной эмпатии, отзывчивости и влияния этих отношений на развитие каждого индивида (Jordan, 1983; Miller, 1984, 1986; Stiver, 1984; Surrey, 1985).

Человечество придерживалось ограниченного и искаженного взгляда на самое себя — от проникновения в самые сокровенные эмоции до видения человеческих возможностей — только лишь по причине подчиненного положения женщин (Miller, 1976).

Потребность в общении, эмоциональных контактах стоит на первом месте в жизни каждого человека. Причиной большей части человеческих страданий является отсутствие связей с людьми, психологическая изоляция. Джордан так описала чувство изоляции: *человек не верит в возможность быть понятым другими людьми* (1989).

Когда люди не способны преодолевать препятствия на пути к контактам с другими, возникающие в результате скованность и уход в себя могут принести тяжкие мучения. Часто они сопровождаются чувством стыда и ощущением, что человек недостоин общения, несмотря на глубокую тоску по нему.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Важность отношений*

Для того чтобы лучше понять, насколько в вашей жизни важны межличностные отношения, попробуйте выполнить следующее упражнение:

1. Подумайте о 5—7 взаимоотношениях, которые играют важную роль в вашей жизни (например, с родителями, бабушкой и дедушкой, братом и сестрой, друзьями, учителями, одноклассниками, членами спортивной команды и т. д.).

2. Опишите, как отношения с этими людьми повлияли на ваше психологическое развитие. Как вы изменились с помощью этих отношений – в лучшую или в худшую сторону? Каков ваш личный вклад в эти отношения?

3. Какое влияние, по вашему мнению, окажут эти отношения на формирование вашего будущего? Каким образом они могут повлиять на вашу самооценку, чувство собственного достоинства, карьеру, коммуникабельность, цели, систему ценностей?

Если человек заранее боится потерпеть крах в межличностных отношениях, то его стремление вступать в них порождает напряженность и препятствует свободному выражению чувств и мыслей (Jordan, 1989).

Пути развития

Третьим основополагающим аспектом в модели Миллер стало признание того факта, что способность женщины вступать в межличностные отношения и поддерживать их является качеством, совершенно необходимым для здорового психологического развития и роста. К сожалению, это утверждение противоречит принятой точке зрения, согласно которой отдельные личностные качества, присущие женщинам, не представляют собой ценности, а, наоборот, являются недостатками. Например, недостатком обычно считается умение женщины более открыто, чем мужчины, выражать свои эмоции и то, какое огромное значение она придает межличностным отношениям. В психологической литературе часто встречаются довольно обидные определения в адрес женщин, например «истеричная» или «слишком зависимая» (Chesler, 1972; Houck, 1972). Эти термины можно встретить даже среди критериев диагноза «психическое заболевание», содержащихся в официальном для американских психиатров «*Руководстве по диагностике и статистике расстройств психической деятельности человека*», что еще раз доказывает предвзятое отношение к женщинам.

Критикуя эту предвзятость, Каплан в шутку предложила внести в упомянутое пособие две новые характеристики, относящиеся скорее к мужской психопатологии: «психическое расстройство независимой личности» и «психическое расстройство ограниченной личности» (1983).

Совсем недавно мы начали исследовать и то, как в рамках традиционных психологических моделей развития человека столь же неверно истолковывается личностный опыт мужчин. Так, Бергман (1991) заметила, что общество оказывает давление на мальчиков, заставляя их отдавать предпочтение конкуренции, силе и независимости. Что касается женщины, то ее внимание направлено в основном на ответственность за других людей и заботу о них. Женщина сориентирована на межличностные отношения, в то время как мужчина больше тяготеет к уединению. Особенно трудно приходится девочкам-подросткам в период полового созревания, когда, пытаясь поддерживать адекватную самооценку и прислушаться к своему внутреннему голосу, они рискуют быть отвергнутыми обществом, где потребность женщины в межличностных отношениях до сих пор остается непонятой (Brown & Gilligan, 1992; Gilligan, Lyons & Hammer, 1990).

СМЕНА ЭТАЛОНОВ

Модель психологии женщины, предложенная Миллер и Гиллиган, получила развитие в начале 1980-х годов. Как мы уже знаем, она основана на глубоком понимании важности отношений с людьми в жизни женщин любого возраста. Ежегодно большое количество специалистов вносит в нее новые дополнения (Lewis & Herman, 1986; Stiver, 1991a). Пришло время пересмотра основных концепций, лежащих в основе психологии женщины. Благодаря этому появится возможность лучше понять женщину и ее место в социальных институтах, особенно на работе и в семье.

Так, например, известно, что у женщин на работе часто возникают проблемы из-за того, что человеческие отношения стоят в их жизни на первом месте, в то время как в большинстве учреждений приветствуется ориентация сотрудников на независимость и иерархию. Другой пример малоисследованной области — взаимоотношения матери и дочери. Несмотря на частое возникновение конфликтов, обе они испытывают огромный дефицит общения. Природа конфликтов, возникающих между матерью и дочерью, уже была описана Фрейдом в рамках *комплекса Электры* (женского варианта *эдипова комплекса*), однако сегодня новые психологические концепции предлагают взглянуть на эту проблему с другой стороны.

Еще одна неисследованная область женской психологии — борьба за власть. Власть означает преимущество, а также контроль и координацию действий людей (Jordan, 1991a). Большинство женщин считают, что власть как таковая им не нужна, однако они принимают активное участие в психологическом воспитании других людей, тем самым способствуя и собственному личностному развитию (Miller,1982). Когда мы оказываем человеку доверие, передавая ему какие-либо полномочия, то развиваем в нем качества, которые позволят ему выйти в мир жизнеспособным: уверенность в себе, ощущение собственной ценности, осознание своего творческого потенциала. Как правило, люди, стремящиеся получить преимущество над другими, делают это для того, чтобы сохранить собственный статус. К сожалению, человек в нашем обществе

в первую очередь заинтересован в достижении личных целей и слабо учитывает интересы и ценности окружающих. Часто такая позиция основана на применении силы — социальной (игнорирование и дискредитация мнения меньшинства), психологической (в подчиненных развиваются чувства вины и страха) или физической (угрозы, применение физической силы, вплоть до объявления войны).

В свете нового подхода к психологии женщины, о котором здесь идет речь, традиционные психологические понятия нуждаются в пересмотре — в частности, значение слова «зависимость». Известно, что стремление женщины к общению и искреннее выражение ею своих эмоций зачастую приводят к тому, что на нее навешивают ярлык «зависимая», а следовательно, невротичная, инфантильная и т. д. Поэтому необходимо прекратить использовать слово «зависимая» как оскорбление в адрес женщин. Выше мы уже определили ценность доверия и передачи полномочий и теперь смело можем сделать вывод, что «зависимость» является положительным качеством, необходимым для здорового психологического развития и личностного роста. Придавая этому понятию новый смысл, мы отказываемся от несправедливых обвинений. Независимость и самостоятельность слишком высоко ценятся в нашем обществе, а это неминуемо ведет к девальвации человеческих отношений, которые не могут по-настоящему существовать без взаимности и доверия.

> Когда вы прекращаете жертвовать собой, вы начинаете умирать (Элеонора Рузвельт).

МОДЕЛЬ ВНУТРЕННЕГО «Я»

Проводимая нами переоценка служит также для нового осмысления внутреннего «я» личности, причем не только женщины, но человека вообще. Классические теории, как известно, сосредоточены на изучении психологического развития отдельно взятой, автономной личности и придают большое значение логическому мышлению и самостоятельности. Авторы нетрадиционных подходов — Миллер (1976), Гиллиган (1982) и Джордан (1989, 1991) — выяснили, что главной движущей силой в жизни женщины является стремление к общению, взаимности, отзывчивости, и создали новую схему изучения жизненного опыта человека — в контексте его отношений с другими.

Ядром человеческих отношений являются взаимная *эмпатия (empathy)* и взаимное *доверие (empowerment)*. Эмпатия включает в себя: мотивацию (стремление узнать другого человека), восприятие (способность воспринимать вербальную и невербальную информацию), эмоции (возможность понимать чувства другого) и познание (способность вынести из общения смысл).

Другими словами, эмпатия — это способность понимать и проникать в мир другого человека, передавая ему это понимание. Взаимность *(mutuality)* подразумевает открытость и искренность, которые необходимы для личностного роста людей. Взаимность — это когда каждый человек полон уважения к жизненному опыту другого (Jordan, 1986).

Несмотря на критику, центрированный на отношениях подход нашел понимание в определенных научных кругах и даже оказался весьма полезным. Так, пересмотр значения слова «зависимость» помог по-новому объяснить ряд особенностей японской культуры (Kobayashi, 1989) и некоторые линии поведения афроамериканских женщин (Turner, 1987), понять особенности психологического развития лесбиянок. Центрированная на отношениях модель Миллер предлагает новый взгляд на супружескую жизнь лесбиянок, которая всегда считалась извращением. Однако близость, равенство, тесное общение, эмоциональная поддержка

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Взаимоотношения с родителями*

Чтобы глубже понять свои взаимоотношения с родителями, попробуйте выполнить следующие упражнения:

1. Опишите другому человеку ваш недавний контакт с матерью (отцом). Затем опишите его еще раз, но представив, будто ваш родитель находится в комнате и слушает вас. Изменился ли ваш рассказ? Как? Почему?

2. Разыграйте перед другим человеком или в небольшой группе роль одного из ваших родителей. Расскажите о его жизни с его точки зрения, обращая внимание на крупные события и важнейшие периоды жизни. Подумайте, как события из жизни вашей матери (отца) повлияли на ваши чувства и ваше понимание этого человека.

друг друга — словом, все характерные черты супружеской жизни, приносят глубокое удовлетворение обоим партнерам и являются скорее признаком психологического здоровья, чем патологии (Mencher, 1990).

СВЯЗЬ

Связь с людьми и ее отсутствие — вот главные моменты, влияющие на развитие личности. Что же на самом деле означают эти понятия? Огромную роль здесь играет эмпатия. В конце 1970-х годов психологи Джордан, Каплан и Суррей тщательно разрабатывали концепцию эмпатии, описывая ее как комплекс эмоционально-познавательных возможностей, а не как нечто таинственное и непостижимое. Работая в параллельном направлении, Суррей предположила, что в основе психологического развития человека лежат взаимное доверие, взаимная эмпатия и взаимные обязательства и целью этого развития является участие в межличностных отношениях, но никак не уединение.

Взаимная эмпатия глубоко затрагивает личность, поскольку каждый человек вовлечен в эмоциональное взаимодействие и в процесс познания, оказывая тем самым помощь другому. Описанный ниже эпизод из жизни трех женщин иллюстрирует процесс и последствия взаимной эмпатии и взаимного доверия.

> Энн услышала от своей подруги Эмили о том, что у Эмили, возможно, серьезное заболевание. Она рассказывает об этом другой подруге, Бетт. На глазах Энн — слезы, в голосе — печаль и страх. Бетт говорит: «Как грустно». Энн добавляет: «Да, очень грустно, но у меня другое ужасное чувство, похожее на страх, — я боюсь, что это могло бы случиться со мной». Бетт отвечает: «У меня тоже. Ужасно, но, возможно, мы все чувствуем, будто это случилось с нами, когда слышим подобные вещи».

По мере того как разговор продолжался, обе собеседницы — и Энн, и Бетт — все глубже и глубже понимали чувства Эмили. В результате они, конечно, сделают все возможное, чтобы помочь ей.

Этот пример описывает очень банальную житейскую ситуацию. Тем не менее общение такого рода происходит довольно часто, особенно между женщинами, и имеет огромную ценность, которая обычно никем не замечается. Мы верим, что подобные взаимодействия между людьми содержат основные направления, по которым происходит психологическое развитие людей всех возрастов. Более подробно эта тема рассматривается в следующем параграфе.

ДИНАМИКА

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И РОСТА

Как мы уже не раз говорили, психологическое развитие человека происходит в процессе его общения с другими, и особенно это касается женщин. Процесс общения предполагает взаимную эмпатию. Когда один человек находит в другом отзывчивость и понимание, то у него возникают новые мысли и чувства, он становится более доверчивым. Так рождается взаимодействие, в результате которого происходит психологическое развитие обоих людей как минимум по пяти основным направлениям (Miller, 1986):

1. Оба чувствуют связь друг с другом, благодаря чему появляется взаимный интерес и инициатива. Большинству из нас хорошо знакомо ощущение связи, эмоциональной близости с другим человеком, равно как и его противоположность — чувство подавленности, которое преследует, когда наладить контакт не удалось.
2. Поскольку оба партнера общаются активно, они чувствуют себя более уверенными и при взаимодействии с другими людьми.
3. Каждый человек узнает что-то новое как о самом себе, так и о партнере — его мыслях, чувствах.
4. Оба ощущают в процессе общения свою ценность и значимость.
5. В результате у обоих появляется желание наладить новые контакты.

ОТЧУЖДЕНИЕ

Поскольку женщины придают большое значение отношениям, отсутствие последних чревато серьезными последствиями. Отчуждение происходит, когда ребенок или взрослый огражден от участия в отношениях, в которых присутствуют взаимная отзывчивость и взаимное доверие, — другими словами, когда человек страдает от плохого обращения с ним, будь то унижения на физической, сексуальной почве или черствость окружающих его людей. Естественно, в процессе общения периодически возникает непонимание, однако если отношения достаточно искренние, то оно не

влечет за собой серьезных проблем. Человек, у которого существует угроза отчуждения, имеет следующие возможности для психологического и личностного развития: 1) вступая в отношения, он может вести себя активно, проявлять инициативу; 2) люди, с которыми он общается, отзывчивы (Miller, 1988).

Приведем простой пример. Представьте, что 9-месячный ребенок играет и вдруг внезапно, без явной на то причины, начинает плакать. Родители в первый момент не понимают его поведения и реагируют сердитыми упреками. Ребенок потрясен и испуган. Однако если он снова обратится к родителям и со второй попытки обнаружит, что они более отзывчивы к нему, то в дальнейшем будет чувствовать себя гораздо увереннее. На самом деле он просто играл роль — ему хотелось привлечь к себе внимание, пообщаться. Психологи выяснили, что эта способность у детей проявляется с 3 месяцев (Gianino & Tronick, 1985; Stern, 1985).

Более серьезный вариант непонимания между людьми мы можем наблюдать в продолжении описанного выше эпизода из жизни Эмили, Энн и Бетт. Вместо Бетт в нем участвует Том, муж Энн. Вот его реакция на слезы Энн и ее испуганный грустный голос: «Да, это ужасно. Но в конце концов, она сама сделает все возможное. Ей нужно обратиться к другому врачу. Ты еще не перезвонила ей? А ты звонила моей сестре Хелен насчет вечеринки, которую она устраивает на следующей неделе по случаю дня рождения моей мамы?»

Один такой инцидент, конечно, не ведет к психическому заболеванию, но если подобное общение происходит постоянно, оно может иметь неблагоприятные последствия. А теперь на минуту представьте, будто проблема Эмили вызвала грусть и страх и у Тома. Тогда разница между реакциями Тома и Энн будет заключаться в том, что он, в отличие от жены, совершенно не представляет себе, как испытывать эти чувства по отношению к другим людям, поэтому становится агрессивным, если кто-нибудь пытается вызвать в нем грусть и страх. Энн способна понимать некоторые чувства Тома, но в данном случае они не смогли бы переживать их вместе, открыто, как две женщины. Энн будет чувствовать, что все эти эмоции — только ее.

Теперь Энн вдобавок еще и рассержена. Сначала ей передается раздражение Тома, а потом, как реакция, возникает ее собственное раздражение, которое, смешавшись с другими чувствами, подавляет их. В результате Энн впадает в депрессию. И чем глубже депрессия, тем больше ей хочется пообщаться с кем-нибудь еще. Предположим, что она попытается донести эти переживания до Тома. В ответ он, естественно, будет еще больше злиться и «нападать» на жену или вовсе уйдет. В итоге Энн находится в полном расстройстве чувств — и этот процесс прогрессирует.

В приведенном примере Энн была не способна изменить ход беседы, а близкий человек оказался неотзывчивым к ее попыткам выразить свои чувства. Она считала, что ее чувства и мысли способствуют повышению качества общения, которое, в свою очередь, приведет к конкретным действиям и доверию. Получилось же наоборот: результатом стал конфликт. Следовательно, она думает, что вела себя неправильно, ее эмоции были неадекватными, то есть проблема находится в ней самой. Энн будет чувствовать себя непонятой, изолированной; ее будут мучить разочарование, бессилие, неуверенность в себе, сомнения по поводу правильности ее чувств и мыслей, которые, как оказалось, ведут к отчуждению от самого близкого человека в ее жизни.

Клинический опыт показывает: самая ужасная беда для человека — психологическая изоляция. Это вовсе не одиночество, нет, — это чувство, будто ты не имеешь возможности общаться с людьми, отчаяние, сопровождающееся вдобавок еще и комплексом вины. Чувствуя себя беспомощным,

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Общение с людьми в вашей жизни: удачи и неудачи*

Вспомните случаи из своей жизни, когда вам удалось достичь взаимопонимания при общении с каким-нибудь важным для вас человеком. А теперь — когда не удалось.

1. Что лежало в основе ваших чувств?
2. Какие это были чувства?
3. Каков результат?
4. Как ваши чувства изменили вас или отношения, о которых шла речь?

бессильным и неспособным изменить ситуацию к лучшему, человек прибегнет к самым изощренным психологическим маневрам, чтобы этого избежать.

> Я понимаю, почему так возросла активность женщин в этом столетии: это ответ человеческой расы на угрозу ее самоуничтожения и разрушения планеты (Sally Miller Gearheardt).

Психологические последствия хронического отчуждения

Потерпев, как Энн, неудачу в общении с одним человеком, люди пытаются вступить в отношения и достичь взаимопонимания с другими. Их усилия приводят к аналогичным последствиям — последствиям, которые часто длятся в течение многих лет.

Если женщина не может найти пути воздействия на межличностные отношения, она предпримет другой возможный шаг — попытается изменить единственного человека, которого можно изменить, то есть себя. А главное, она попытается изменить мысленное представление о себе и об окружающих так, чтобы оно позволило ей без проблем вступать в отношения с важными для нее людьми. Таким образом, чтобы наладить неудавшийся контакт с близким человеком, женщина вынуждена отступить и пересмотреть большую часть своих чувств и эмоций, в особенности те, которые, как она убедилась, недопустимы, «неправильны».

Этот процесс может происходить и с детьми в семье; в зависимости от возраста ребенка он имеет несколько степеней сложности. В семьях, где родители черствы и неотзывчивы, у ребенка происходит нарушение психики: девочка делает вывод, что единственный путь наладить контакты с необходимыми ей людьми — это стать такой, какой ее хотят видеть. Например, ей могут внушить, что только нехороший человек может позволить себе такие эмоции, как грусть, страх и т. д. Следовательно, она попытается стать человеком, у которого подобных чувств не будет. Когда же происходят события, вызывающие эти «недопустимые» эмоции, она теряется, так как не в состоянии разобраться в своих ощущениях и знает точно лишь одно: она не должна чувствовать то, что чувствует, не должна эти эмоции испытывать.

Проявления определенных эмоций становятся заметными лишь спустя какое-то время. Такова, например, тревожность. Допустим, девочка растет в условиях, постоянно вызывающих тревогу и беспокойство. В результате спустя какое-то время она начинает постоянно испытывать тревогу за других людей. Вероятность пробуждения каких-нибудь «запретных» мыслей и чувств, угрожающих разрушить представление о себе и о других, существует всегда. Одним из таких чувств является гнев. Никто не может без гнева противостоять покушениям на мысленный образ самого себя и постоянным угрозам возможности общения с людьми — рано или поздно гнев возникнет. Важнее всего, что описанный процесс ведет к главному противоречию — так называемому парадоксу «связь — отчуждение» (the paradox of connection—disconnection). Происходит следующее: чтобы наладить отношения с людьми, истинная суть девочки, ее «я», прячется все дальше и дальше от людей. Девочка поддерживает отношения ценой отказа от выражения своих чувств и мыслей. Она все больше отдаляется от самой себя и в итоге теряет основной источник психологического роста — взаимодействие с другим человеком в процессе общения. То, что она «заморозила» в себе, не имеет возможности изменяться и совершенствоваться — например, ее мнение о себе и о других не может стать адекватным без взаимного обмена эмоциями, который происходит только в межличностных отношениях. Она занимается лишь построением каких-то мысленных образов, получая все меньше и меньше информации о реальных событиях. Поразительно, но Гиллиган описывала очень похожий парадокс, имеющий место при обучении девочек-подростков (Brown & Gilligan, 1992).

Часто (не всегда!) хроническое отчуждение, возникающее в процессе общения, ведет к депрессивному состоянию, вплоть до уединения и полного ухода в себя (Hamilton & Jensvold, 1992). В патриархальном обществе такая перспектива до некоторой степени угрожает всем женщинам и лежит в основе большей части их психологических страданий, включая фобии, наркоманию, алкоголизм, нарушение пищеварения, депрессию, раздвоение личности, навязчивые идеи и т. д. (Brown, 1992).

Значение парадокса «связь — отчуждение» в развитии личности

Взгляд на психологическое развитие человека в свете парадокса «связь — отчуждение» помогает нам не только лучше понять оба пола и объяснить, каким образом возникают психологические проблемы, но и найти оптимальные пути работы с пациен-

тами. Мы выяснили, что психологические проблемы представляют собой некие механизмы, построенные людьми, — механизмы, не позволяющие людям вступать в отношения с окружающими, несмотря на их активное стремление к общению. Стайвер (Stiver, 1990c) описала развитие парадокса «связь — отчуждение» в неблагополучных семьях: например, в семьях, выживших после стихийных бедствий, или в тех, где присутствует алкоголизм или инцест. Суррей (Surrey, 1991a), Штайнер-Адейр (Steiner-Adair, 1991) и Миркин (Mirkin, 1990) с помощью этого парадокса провели анализ развития нарушений пищеварения у подростков и проиллюстрировали, как конструкция «связь — отчуждение» помогает проводить индивидуальную и семейную терапию. Джек (Jack, 1991), Каплан (Kaplan, 1984) и Стайвер и Миллер (Stiver & Miller, 1988) применили упомянутый парадокс к лечению депрессии. Саундерс и Арнольд (Saunders & Arnold, 1990) пересмотрели методы психологической помощи женщинам, имеющим диагноз «пограничное состояние», и предложили новые, щадящие пути лечения психических расстройств.

Используя центрированный на отношениях подход, Килборн, Суррей (Kilbourne & Surrey, 1991) и Глисон (Gleason, 1992) попытались объяснить причины наркомании и найти пути ее предупреждения и реабилитации больных. Каплан и Клейн (Kaplan & Klein, 1990) исследовали природу женского суицида, его отличия от мужского и объяснили попытки суицида в свете противопоставления жизненного опыта мужчин и женщин. Кроме этого, модель Миллер меняет наше восприятие таких психологических понятий, как конфликт, гнев, стыд. Конфликт и гнев не только неминуемы в процессе общения, но и необходимы (Jordan, 1990; Miller & Surrey, 1989), а стыд описывается Джордан (1989) как чувство отсутствия возможности получить эмпатическое понимание.

ЦЕНТРИРОВАННАЯ НА ОТНОШЕНИЯХ ПСИХОТЕРАПИЯ

Чтобы понять, как действует парадокс «связь — отчуждение», мы можем провести анализ психологического климата в неблагополучных семьях. В таких семьях скрытность, черствость родителей, подавление родителями детей отчуждают членов семьи друг от друга. Чтобы наладить контакты с людьми, в первую очередь с родителями, дети используют ряд стратегий, включая эмоциональную холодность и разыгрывание ролей. Особое внимание психологов к этим семьям помогает ученым отслеживать, как дети становятся отчужденными от людей, испытывая при этом дефицит общения с ними (Stiver, 1990b).

Приведем пример. Женщина, выросшая в семье алкоголиков, будучи ребенком, часто беспокоилась, что ее отец слишком много выпьет и будет обижать мать, пугая этим ее и других детей. Когда она попыталась сказать отцу, чтобы он не пил так много, тот пришел в ярость; мать тоже рассердилась на нее за то, что она раздражает отца. Девочка очень рано поняла: лучше всего молчать и никуда не вмешиваться. Став взрослой, она ведет себя с людьми очень тактично и осторожно, чтобы не обидеть никого из окружающих и не вызвать неприятностей. Ее детские воспоминания о стычках с отцом и реакции семьи дали при лечении возможность понять, откуда у пациентки взялось такое глубокое чувство изоляции, несмотря на бесспорно прекрасные социальные качества. Таким образом, парадокс «связь — отчуждение» может служить руководством для практикующего психотерапевта.

> Без строгой и обстоятельной оценки будущего, которое мы хотим создать, и без точного осознания значения, которое мы придаем всем нашим взаимоотношениям, в том числе и самым интимным, мы не продвигаемся вперед, а лишь снова играем ту же роль в старой надоевшей драме. (Audre Lourde)

Мы хорошо знакомы с методами, используемыми нашими пациентами для выхода из контакта: например, человек может непрерывно говорить на протяжении всего сеанса, не давая другим возможности высказать свои суждения, или посещать сеансы исправно, но без какого-либо прогресса. Однако сосредоточиться на парадоксе «связь — отчуждение» как на главном руководстве для лечения можно только при условии взаимности: психотерапевт должен принимать активное участие в отношениях с пациентом, а не придерживаться нейтральной позиции, так защищаемой фрейдистами и другими психоаналитиками. Пациент должен видеть, что его проблемы затрагивают психотерапевта. Чтобы лечение стало эффективным, оно должно превратиться в отношения с взаимной эмпатией. Концентрация внимания на доверительных отношениях между врачом и пациентом привела к новым методам групповой психотерапии и стала базой для возникновения служб психического здоровья, например женских

психиатрических и наркологических стационаров (Fedele & Miller, 1988; Fedele & Harrington, 1990).

ОЦЕНКА

Делая акцент на понятиях «связь» и «отчуждение», центрированный на отношениях подход обращается непосредственно к истокам психологических проблем личности. Традиционные теории тоже уделяли внимание межличностным отношениям, однако многие моменты остались неясными, поскольку эти теории исходят из таких понятий, как «индивидуализация», «власть», «разделение», а следовательно, не дают развернутой картины психологического состояния человека. Мы провели более обширные исследования и убедились в том, что человек должен рассматриваться лишь в контексте отношений с другими людьми, ибо именно через межличностные отношения происходит его психологическое развитие. Потребность в отношениях с взаимной эмпатией является первичной человеческой потребностью; отчуждение же может привести к возникновению психических расстройств. Кроме того, находясь среди людей и активно общаясь с ними, человек может достичь гораздо больших успехов в своей жизни и полнее раскрыть свой творческий потенциал, чем если он будет пребывать в уединении.

Для того чтобы движение феминизма выжило как общественное движение, оно должно находиться на гребне подлинных перемен в обществе. (Audre Lourde)

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

Следующий отрывок из книги Джордан, Каплан, Миллер, Стайвер и Суррей «Психологический рост женщины в отношениях» (J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, J. B. Surrey, Women's Growth in Connection) иллюстрирует тот факт, что сохранение дистанции между психотерапевтом и пациентом является чисто мужской моделью, которая далеко не всегда срабатывает.*

На первый взгляд между внимательным, заботливым отношением к человеку и психотерапией существует непосредственная связь. Тем не менее нам, воспитанным на традиционных моделях психотерапии, искренний интерес к проблемам пациента и забота о нем часто кажутся чем-то, что может быть достигнуто лишь в течение продолжительного времени. Сохранение дистанции между психотерапевтом и пациентом — это признак того, что врач продолжает хранить верность двум главным принципам, лежащим в основе традиционных моделей. Первый требует от психотерапевта объективного, беспристрастного отношения к пациенту. Второй сводится к тому, что изменения состояния пациента могут происходить только тогда, когда врач не выражает своего одобрения. Фрустрация и неудовлетворенность, возникающие в ходе психотерапии, считаются необходимыми для успешного лечения.

...Я думаю, что эта чисто мужская модель, поскольку она отражает стиль, более привычный для мужчин: объективность, беспристрастность, безличные отношения между психотерапевтом и пациентом и т. д. Именно по этой причине метод не слишком эффективно работает с женщинами, а возможно, и с некоторыми мужчинами.

...Такие характеристики, как «манипулятор», «соблазнительница», «страдалица», «фригидная», «мазохистка», «истеричка», присваиваемые пациенткам, весьма распространены и предполагают, что таких пациенток тяжело выносить, почти невозможно вылечить и, если психотерапевт не соблюдает осторожность, он рискует оказаться соблазненным. В итоге пациент остается непонятым и не получает необходимой помощи.

Позвольте мне поделиться с вами небольшим примером из практики. Однажды меня попросили проконсультировать молодую женщину, у которой после относительно спокойного периода вновь появились признаки депрессии. Это была 19-летняя студентка колледжа — привлекательная, интеллигентная и очень чувствительная. Она с удовольствием рассказала мне о том, как страдала в этом мире, казавшемся ей нереальным. Когда я подошла к одному из ведущих психиатров, чтобы обсудить ситуацию, он мне сообщил, что эта женщина — «манипулятор» и «сущее наказание». Я была немного удивлена, поскольку при общении со мной она проявляла хорошие манеры и высокий уровень культуры, и спросила, что он имеет в виду. «Если на занятии вы понаблюдаете за группой в тот момент, когда эта женщина говорит, то увидите, что все испытывают дискомфорт». Размыш-

---

* *Стайвер И. П.* Забота о пациенте: пересмотр методов лечения. // *Джордан Д. В. и др.* Психологический и личностный рост женщины в отношениях. Лондон: Гилфорд Пресс, 1991. С. 250, 251, 255–257, 266, 267. Перепечатано с разрешения.

ляя по поводу его слов, я думала о том, что главной проблемой пациентки был страх: она всегда боялась быть непонятой, боялась, что ее способность поддерживать безупречный внешний вид, быть общительной, хорошо смотреться в обществе и делать успехи в учебе скроет ее истинное «я», которое так подавлено, смятено, неопределенно. Я сама часто волновалась в ее присутствии, поражаясь ее необычной способности передавать глубину своей фрустрации и боли, поэтому могла представить, какие «спектакли» она разыгрывала на занятиях, одновременно и беспокоясь о том, как другие отреагируют на нее, и чувствуя беспомощность и отчаяние, если никто не замечал, что же скрывается за блестящим фасадом. А однажды я увидела ее реакцию на непонимание другим человеком: с глубоким разочарованием и тайным гневом она прекратила попытки. Я уверена, что ее тревога и гнев, возникшие именно из-за этого, были просто неверно истолкованы в группе, поэтому и привели к появлению дискомфорта. Данная ей врачом характеристика «манипулятор» также не способствовала эффективному лечению, а лишь отдаляла пациентку от группы, отнимая у нее возможность быть понятой.

Пациенты мужского пола, конечно, тоже могут остаться непонятыми, но я хочу обратить особое внимание именно на женщин, поскольку многие из даваемых им характеристик звучат, по меньшей мере, обидно и способствуют поддержанию дистанции между психотерапевтом и пациентом. В результате женщины в процессе лечения оказываются более подверженными унижениям, нежели мужчины. Кроме того, мы знаем, что большая часть наших пациентов — женщины, а психотерапевты — в основном мужчины. Но это еще не все. Женщины, которые овладевают этой профессией, в основном учатся и проходят анализ у мужчин и, чтобы выжить на поприще психотерапии, вынуждены адаптироваться к стандартам и ценностям, которые ассоциируются с их профессией. Таким образом, большинство психологов, неважно, мужчины это или женщины, находятся под влиянием стандартов, отражающих мужскую модель психотерапии...

Важно отметить, что отношение к пациенту не имеет непосредственной связи с полом психотерапевта. Так, некоторые женщины-психотерапевты считают дистанцию между врачом и пациентом необходимой только потому, что хотят прослыть знатоком на поприще психотерапии. Вместе с тем я знала заботливых мужчин-психотерапевтов, которые умели быть мягкими и отзывчивыми с пациентами обоего пола, — их общение с пациентом было естественным и неавторитарным. Мы все прекрасно понимаем, что здесь играет роль выбор: психотерапевтами чаще всего становятся малоэмоциональные, если хотите, «сверхмужественные» мужчины. Однако зачастую они просто скрывают свою истинную манеру обращения с пациентом во избежание критики и насмешек со стороны коллег мужского пола.

Мне хочется закончить примером, который прекрасно иллюстрирует эту любопытную дилемму. Моя знакомая, психиатр, рассказала о завершении своей работы с одной пациенткой, к которой она очень привязалась. Тренинг заканчивался, а сама она переезжала в другой город. На вопрос пациентки о том, куда она уезжает и можно ли будет с ней общаться, она ответила, что будет очень рада снова встретиться. Когда моя знакомая сообщила об этом своему непосредственному начальнику, мужчине, тот сделал ей замечание, что она была слишком открытой и недопустимо вела себя с пациентами. Она расстроилась, но приняла эту критику. Одновременно моя знакомая заканчивала курс собственной терапии, а ее психоаналитиком был мужчина старше ее возрастом. Когда она спросила, сможет ли снова увидеть его, когда будет в Бостоне, тот ответил: «Конечно, я буду рад встрече с вами». Ее мнение получило подтверждение. Она воскликнула: «Что же происходит за закрытыми дверями! Все эти аналитики тайно играют там человеческие роли, но никто даже не догадывается об этом!» Я верю, что за этими закрытыми дверями забота о пациентах идет полным ходом, но пора наконец вытащить ее наружу! Давайте же будем ценить и узаконим метод психотерапии, который берет в расчет уникальные особенности женской психологии, позволяющие открыто проявлять внимание к нашим пациентам и искренне заботиться о них.

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Центрированный на отношениях подход, представленный Джин Бейкер Миллер, включает в себя три связанные между собой темы: влияние культурной среды на жизнь женщины, важность для женщины взаимоотношений с людьми и признание полномочий и душевных качеств женщины.

• Психологическое развитие женщины происходит в ее отношениях с людьми.

• Общение с людьми определяет психологическое состояние человека, особенно если речь идет о женщине.

• Женщины ориентированы на заботу о других людях, ответственность за них, общение; мужчины же тяготеют к уединению, отчужденности, самостоятельности.

• Традиционные психологические теории неверно истолковывают личностный опыт не только женщин, но и мужчин. Общество оказывает давление на мальчиков, заставляя их ориентироваться на конкуренцию, отчужденность, силу и власть.

• Центрированная на отношениях модель психологии женщины подчеркивает важность эмоциональной близости с людьми и ужас отчуждения от них. Это имеет значение для понимания роли женщины на работе и в семье.

• Зависимость видится как позитивное качество, способствующее здоровому психологическому развитию и росту. Пересмотр значения слова «зависимость» позволяет отказаться от несправедливых обвинений, которые возникают при переоценке независимости и самостоятельности.

• Центром внимания являются человеческие отношения, а не отдельно взятая личность.

• Главная движущая сила в жизни женщины – постоянное стремление к общению, взаимности, отзывчивости.

• Интерес, искренность, способность активно действовать, ощущение собственной ценности возрастают, когда человек принимает участие в отношениях с людьми. В результате он чувствует себя не одиноким, а тесно связанным с другими, что побуждает его расширять круг общения.

• Центральные моменты развития личности – это опыт установления связи с людьми и отчуждения от них в процессе общения. Основой нового понимания важности человеческих контактов является эмпатия.

• Цель психологического развития – участие в отношениях с взаимным доверием и взаимной эмпатией, а не уединение и отчуждение от людей.

• Ребенок или взрослый, огражденный от участия в отношениях, которые характеризовались бы взаимным доверием и взаимной эмпатией, рискует оказаться в психологической изоляции.

• Парадокс «связь – отчуждение» лежит в основе всех психологических проблем, выявляемых в ходе психотерапии.

• Психологические проблемы представляют собой защитные механизмы, построенные людьми. Эти механизмы препятствуют установлению людьми связей с окружающими, несмотря на активное стремление к общению.

• В рамках центрированной на отношениях модели понятия «гнев», «стыд» и «конфликт» рассматриваются с новой точки зрения. Гнев и конфликт считаются необходимыми вехами на пути к улучшению качества взаимоотношений. Стыд описывается как ощущение отчуждения от людей и отсутствие возможности быть ими понятым.

• Чтобы наладить контакты с близкими людьми, дети из так называемых неблагополучных семей развивают ряд стратегий, включая разыгрывание ролей и эмоциональную холодность, оставляя свое внутреннее «я» непричастным к общению. Давление родителей на детей, скрытность и черствость родителей отчуждают членов семьи друг от друга.

• Для эффективной психотерапии необходима взаимность. Путь к ней лежит скорее через эмпатию, искренность психотерапевта и его участие в отношениях с пациентом, чем через его нейтралитет, так поддерживаемый фрейдистами и последователями классических теорий.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Зависимость (Dependence). Положительное качество, способствующее здоровому психологическому развитию и росту человека.

Культурная среда (Cultural context). Система ценностей, принятая в патриархальном обществе и влияющая на жизнь и развитие личности как мужчины, так и женщины.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Переоценка*

Сделайте вместе с другом (любовником) переоценку ваших отношений, обсудите их качество.

На примере ваших взаимоотношений обсудите понятия, представленные в этой главе: эмпатия, искренность, взаимность, доверие, контакт, связь, отчуждение, попытки установления контакта, гнев, конфликт, уединение.

Связь (Connection). Общение, приносящее обоюдную пользу. Связь и контакты с людьми являются основой психологического развития. Связь основана на эмпатии, взаимности, инициативе, доверии.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Реляционный подход
(подход к межличностным отношениям)

Belenky, M., Clinchy, B., Goldberger, N., & Tarule, J. (1986). *Women's ways of knowing.* New York: Basic Books.

В книге рассматриваются базовые паттерны познания и взаимодействия с окружающим миром, характерные для женщин. Основанная на интервью со ста женщинами, эта работа также показывает, каким образом голос женщин замалчивается в мире навязанных мужчинами стандартов познания и обучения.

Brown, L. M., & Gilligan, C. (1992). *Meeting at the crossroads: Women, psychology and girls' development.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Книга описывает дилеммы, с которыми сталкиваются девушки подросткового возраста, чувствующие, что они сдерживают проявления своего истинного «я», для того чтобы поддерживать близкие отношения. Книга содержит также идею о том, что те непосредственность и энергия, которые молодым девушкам свойственно проявлять в близких отношениях, исчезают, когда они пытаются соответствовать стандартам женственности, заглушающим их истинные знания о мире отношений.

Gilligan, C. (1982). *In a different voice.* Cambridge, MA: Haruii: University Press.

В этой уже ставшей классической работе, пересматривающей взгляд на женскую психологию, предлагается свежий анализ различных путей развития мальчиков и девочек. Книга исследует вопрос о различиях между моралью справедливости и моралью милосердия. Ее необходимо прочесть каждому, кого интересуют новые направления психологии развития женщины.

Jordan, J. (Ed.). (1997). *Women's growth in diversity.* New York: Guilford Press.

В книге продолжает развиваться теория, основы который были положены в книге *Women's Growth in Connection*, в ней также рассматриваются вопросы индивидуальных различий в развитии личности женщины.

Jordan, J. V., Kaplan, A. G., Miller, J. B., Stiver, I. P., & Suito, J. L. (1991). *Women's growth in connection.* New York: Guilford Press.

Собрание ранних публикаций Стоун-Центра при Уэллсли Колледже (Stone Center, Wellesley College). Книга вводит читателя в круг ключевых концепций модели развития отношений: концепций взаимности, эмпатии, взаиморазвития, ощущения своего «я» женщинами и зависимости.

Miller, J. B. (1976). *Toward a new psychology of women.* Boston: Beacon Press.

В этой новаторской работе, называемой даже революционной, сформулирована суть подхода Стоун-Центра к пониманию женской психологии. В ней рассматриваются социальные силы, оказывающие влияние на индивидуальное развитие женщины, а также подчеркивается значительная, хотя и нередко недооцениваемая роль женщин в формировании межличностных отношений и культуры. Книга рекомендуется всем, кто хотел бы понять мир женщин и культурную динамику, формирующую их жизнь.

Stone Center Working Paper Series (1982-1997). Stone Center Works in Progress (Nos. 1-78). (Available from Stone Center, Wdlesley College, Wellesley, MA 02181-8268.)

Серия самых разнообразных по характеру работ, затрагивающих такие темы, как власть, смелость, лесбийская тематика, пути развития цветных женщин, психотерапия и др. Книга рассматривается многими специалистами как отражающая передний край развития науки в подходах к изучению женской психологии.

Органические исследования

Baring, A., & Cashford, J. (1991). *The myth of the goddess: Evolution of an image.* London: Viking Arkana.

Эта исчерпывающе подробная книга является классическим справочным изданием по истории женской духовности с древнейших времен до ее места в современном мире.

Brand, W., & Anderson, R. (1998). *Transpersonal research methods for the social sciences: Honoring human experience.* Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Это серьезное и оригинальное руководство, посвященное трансперсональным методам исследований, представляет собой последнее слово в развитии исследовательской техники и теории.

Brown, L. M., & Gilligan, C. (1992). *Meeting at the crossroads: Women's psychology andgirls' development.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Книга представляет читателю необычно сочувственный и откровенный взгляд на феминистские исследования в своих лучших проявлениях.

Clements, J., Ettling, D., Jenett, D., & Shields, L. (1998). *Organic inquiry: If research were sacred.* Unpublished manuscript, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA.

Это последняя публикация, посвященная истокам, теории и практике продолжающих свое развитие органических исследований. Данные материалы также доступны на сайте: Serpentina.com.

Reinharz, S. (1992). *Feminist methods in social research.* New York: Oxford University Press.

Данная работа до сих пор остается лучшим источником, посвященным теории и практике феминистских исследований.

Seeley, R. (2000). *Sacred callings: The process of moving into vo-cation at midlife as seen through story and reflection in a council of nine women.* Unpublished doctoral dissertation. Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA.

Докторская диссертация предлагает читателю практический взгляд на лучшие и самые современные органические исследования.

ВЕБ-САЙТЫ

http://info.umuc.edu/~loliva/pow.htm

Сайт, составленный профессором Линдой Оливия (Linda Olivia) для ее студентов. Прекрасный источник основных ссылок на сайты, посвященные вопросам женской психологии.

БИБЛИОГРАФИЯ

Behar, R. (1996). The vulnerable observer: Anthropology that bmks your heart. Boston: Beacon.

Belenky, M., Clinchy, B., Goldberger, N., & Tarule, J. (1986). Women's ways of knowing. New York: Basic Books.

Bergman, S. (1991). Men's psychological development: A relational perspective. Work in progress (No. 48). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Brown, L. M., & Gilligan, C. (1992). Meeting at the crossroads: Women, psychology and girls' development. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Brown, L. S. (1992). A feminist critique of the personality disorders. In L. S. Brown & M. Ballou (Eds.), Personality and psychopathology: Feminist reappraisals (pp. 206-228). New York: Guilford Press.

Chesler, P. (1972). Women and madness. New York: Doubleday.

Cioflica, D. M. (2000). The sacred search for voice: An organic inquiry into the creative mirroring process of collage and story. Unpublished doctoral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA.

Clements, J. (2000). Organic inquiry: Theory. Unpublished paper. Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA.

Clements, J., Ettling, D., Jenett, D., & Shields, L. (1998). Organic research: Feminine spirituality meets transpersonal research. In W. Braud & R. Anderson, Transpersonal research methods for the social sciences: Honoring human experience. (pp. 114-127). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Ettling, D. (1994). A phenomenological study of the creative arts as a pathway to embodiment in the personal transformation process of nine women. Unpublished doctoral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA.

Fedele, N., & Harrington, B. (1990). Women's groups: How connections heal. Work in-progress (No. 47). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Fedele, N., & Miller, J. B. (1988). Putting theory into practice: Creating mental health programs for women. Work in progress (No. 32). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Gennep, A. (1909/1960). The rites of passage. Chicago: University of Chicago Press.

Gianino, A., & Tronick, E. (1985). The mutual regulation model: The infant's self and interactive regulation and coping defensive capacities. In P. Field, P. McCabe, & N. Schneiderman (Eds.), Stress and coping. Hillsdale, NI: Lawrence Eribaum.

Giles, S. P. (2000). The unnested woman: An investigation of dreams of midlife women who have experienced divorce from a longtime mate. Unpublished doctoral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA.

Gilligan, C. (1982). In a different voice. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Gilligan, C., Lyons, N., & Hammer, T. J. (Eds.). (1990). Making connections. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Gimbutas, M. (1991). The civilization of the goddess: The world of old Europe. New York: HarperCollins.

Gleason, N. (1992). Towards a model for preventing alcohol abuse by college women: A relational perspective. Washington, DC: U.S. Dept. of Education (Fund for the Improvement of Post-secondary Education).

Godfrey, J. (1992). In our wildest dreams. New York: Harper Collins.

Gopfert, C. (1999). Student experiences of betrayal in the Zen Buddhist teacher/student relationship. Unpublished dissertation proposal. Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA.

Grotstein, J. (1999). Melaine Klein and Heinz Kohut: An odd couple or secretly connected? In Pluralism in self psychology: Progress in self psychology, Volume 15 (pp. 123-146). Hillsdale, NJ: The Analytic Press.

Hamilton, J. A., & Jensvold, M. (1992). Personality, psychopathology and depression in women. In L. S. Brown & M. Ballou (Eds.), Personality and psychopathology: Feminist reappraisals (pp. 116-143). New York: Guilford Press.

Helgesen, S. (1990). The female advantage: Women's way of leadership. New York: Doubleday.

Houck, J. H. (1972). The intractable female patient. American Journal of Psychiatry, 129, 27-31.

Jack, D. J. (1991). Silencing the self: Women and depression. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Jenett, D. E. (1999). Red rice for Bhagavati: Cooking for Kannaki: An ethnographic/Organic Incuiry of the Pongala ritual at the Attukal Temple in Kerala, South India. Unpublished doctoral dissertation, California Institute of Integral Studies, San Francisco, CA.

Johnson, K., & Ferguson, T. (1990). Trusting ourselves: The sourcebook on psychology of women. New York: Atlantic Monthly Press.

Jordan, J. (1983). Women and empathy: Implications for psychological development and psychotherapy. Work in progress (No. 2). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Jordan, J. (1986). The meaning of mutuality. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, & J. L. Surrey, Women's growth in connection (pp. 81-86). New York: Guilford Press.

Jordan, J. (1987). Clarity in connection: Empathic knowing, desire and sexuality. Work in progress (No. 29). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Jordan, J. (1989). Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame. Work in progress (No. 391 Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Jordan, J. (1990). Courage in connection: Conflict, compassion, creativity. Work in progress (No. 45). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Jordan, J. (1991a). The movement of mutuality and power. Work in progress (No. 53). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Jordan, J. (1991b). The relational self: A new perspective for understanding women's development. In J. Strauss & G. Coethals (Eds.), The self: Interdisciplinary approaches. New York: Springer-Veriag.

Jordan, J. V. (1984). Empathy and self boundaries. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, & J. L. Surrey, Women's growth in connection (pp. 67–80). New York: Guilford Press.

Jordan, J. V., Kiplan, A. G., Miller, J. B., Stiver, I. P., & Surrey, J. L. (1991). Women's growth in connection. New York: Guilford Press.

Jordan, J. V., Kaplan, A. G., & Surrey, J. L. (1982). Women and empathy. Work in progress (No. 2). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Jung, C. G. (1916/1969). The structure and dynamics of the psyche (R. F. C. Hull, trans.). (2d ed.). Princeton, NJ: Princetui; University Press.

Kaplan, A. (1991). Some misconceptions and reconceptions of a relational approach. Work in progress (No. 49). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Kaplan, A. G. (1984). The "self-in-relation": Implications for depression in women. Work in progress (No. 14). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Kaplan, A., & Klein, R. (1990). Women and suicide: The cry for connection. Work in progress (No. 46). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Kaplan, M. (1983). A woman's view of DSM III. American Psychologist, 38, 786–792.

Kilbourne, J., & Surrey, I. (1991). Women, addiction, and codependency. Colloquium Presentation. Stone Center, Wellesley College.

Kobayashi, J. S. (1989). Depathologizing dependency: Two perspectives. Psychiatric Annals, 19, 653–658.

Miller, J. B. (1986). What do we mean by relationships? Work in progress (No. 22). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Miller, J. B. (1988). Connections, disconnections and violations. Work in progress (No. 33). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Miller, J. B., & Stiver, I. P. (1991). A relational reframing of therapy. Work in progress (No. 52). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Miller, J. B., & Surrey, J. L. (1989). Revisioning women's anger: The personal and the global. Work in progress (No. 43). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Mirkin, M. (1990). Eating disorders: A feminist structural family therapy perspective. In M. Mirkin (Ed.), The social ll'd political contexts in family therapy. Boston: Allyn & Bacon.

Moustalds, C. (1990). Heuristic research: Design, methodology mii applications. Newbury Park, CA: Sage Publications.

Moustalds, C., & Douglass, B. G. (1985). Heuristic inquiry: The internal search to know. Journal of Humanistic Psychology, 25(3), 39–55.

Nielsen, J. M. (1990). Feminist research methods. Boulder, CO: Westview Press.

Rogers, A. (1993). Voice, play and a practice of ordinary courage in girl's and women's lives. Harvard Educational Review, 63, 3, 265–295.

Rosener, J. (1990). Ways women lead. Harvard Business Review, 90. 119–125.

Saunders, E. A., & Arnold, F. (1990). Borderline personality disorder and childhood abuse: Revisions in clinical thinking and treatment approach. Work in progress (No. 51). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Rutter, V. B. (1993). Woman changing woman: Feminine psychology reconceived through myth and experience. New York: Harper San Francisco.

Shepherd, L. J. (1993). Lifting the veil: The feminine face of science. Boston: Shambhala.

Shields, L. (1995). The experience of beauty, body image and the feminine in three generations of mothers and daughters. Unpublished doctoral dissertation. Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA.

Steiner-Adair, C. (1991). New maps of development, new models of therapy: The psychology of women and treatment of eating disorders. In C. Johnson (Ed.), Psychodynamic treatment of anorexia nervosa and bulimia. New York: Guilford Press.

Stern, D. (1985). The interpersonal world of the infant. New York: Basic Books.

Stiver, I. (1984). The meaning of «dependency» in female-male relationships. Work in progress (No. 11). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Stiver, I. (1990a). Dysfunctional families and wounded relationships. Part I. Work in progress (No. 41). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Stiver, I. (1990a). Dysfunctional families and wounded relationships. Part I. Work in progress (No. 41). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Stiver, I. (1990b). Dysfunctional families and wounded relationships. Part II. Work in progress (No. 44). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Stiver, I. (1991a). Beyond the Oedipus complex: Mothers and daughters. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, & J. L. Surrey. Women's growth in connection (p. 97–121). New York: Guilford Press.

Stiver, I. (1991b). The meanings of «dependency» in female-male relationships. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, & J. L. Surrey, Women's growth in connection (p. 143–161). New York: Guilford Press.

Stiver, I. P., & Miller, J. B. (1988). From depression to sadness in the psychotherapy of women. Work in progress (No. 36). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Surrey, J. L. (1985). Self-in-relation. Work in progress (No. 13). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Surrey, J. L. (1991b). The «self-in-relation»: A theory of women's development. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, & J. L. Surrey, Women'sgrowth in connection (p. 51–66). New York: Guilford Press.

Taylor, N. (1996). Women's experience of the descent into the underworld: The path of Inanna. A feminist and heuristic inquiry. Unpublished doctoral dissertation. Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, CA.

Turner, C. (1987). Clinical applications of the Stone Center theoretical approach to minority women. Work in progress (No. 28). Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

Turner, V. (1987). Betwixt and between: The liminal period in rites of passage. In L. Mahdi, S. Foster, & M. Little (Eds.), Betwixt & between: Patterns of masculine and feminine initiation (p. 3–19). La Salle, IL: Open Court.

Van Dusen, W. (1996). Returning to the source: The way to the experience of God. Moab.' UT: Real People Press.

Washburn, M. (1995). The ego and the dynamic ground: A transpersonal theory of human development. (2d ed.). Albany, NY: State University of New York.

ГЛАВА 8



ЭРИК ЭРИКСОН И ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ

Эрик Эриксон — пожалуй, самый читаемый и влиятельный теоретик постфрейдизма. Его книги расходятся тиражами в сотни тысяч экземпляров. Фотографии Эриксона появлялись на обложках таких журналов, как «Ньюсуик» и «Нью-Йорк таймс мэгезин». Книга о Махатме Ганди (1969) получила Пулитцеровскую премию и была удостоена Национальной книжной премии США.

Эрик Эриксон расширил понимание психоанализа, изучив методы воспитания детей в разных культурах, создавая психологические биографии выдающихся мужчин и женщин и анализируя взаимодействие психологического и социального развития. Теория Эриксона о периодах развития эго серьезно повлияла на психологию и смежные области научного знания. Он является и основателем современной психоистории.

Работы Эриксона прочно базируются на психоаналитической теории: никто еще со времен Фрейда не сделал столько для разработки и применения принципов психоанализа в новых областях и для решения проблем современности. Постепенно Эриксон развил собственную оригинальную теорию, которая хотя и основывалась на психоаналитическом понимании, но существенно отличалась по охвату, концепции и расстановке акцентов. Его называли «недогматичным, эмансипированным фрейдистом». Эриксоновские понятия личности и кризиса личности стали обиходными и оказали определяющее влияние на все социальные науки.

Эриксон — блестящий, проницательный теоретик и прекрасный писатель. В основе его работ лежит теория циклов человеческой жизни, модель, которая интегрирует рост и развитие человека от рождения до преклонного возраста. Основной вклад Эриксона в изучение личности заключается в том, что, наряду с фрейдовскими стадиями психосексуального развития, он, во-первых, показал, как человек одновременно проходит стадии психосоциального развития и стадии развития эго, и, во-вторых, доказал, что развитие личности продолжается всю жизнь и что каждая стадия развития может иметь как положительный, так и отрицательный результат.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

История происхождения Эрика Эриксона (Erik Erikson) довольно темна. Он родился 15 июня 1902 года. Его мать, датская еврейка, уже будучи беременной, уехала из Дании в Германию и там вышла замуж за немецкого еврея — доктора Хомбургера. Несмотря на датские корни, Эриксон считал себя немцем. Однако немецкие сверстники отвергали его за то, что он был евреем, а еврейские приятели называли гоем (не евреем) из-за белокурых волос и арийской внешности.

Настоящая фамилия Эриксона — Хомбургер. Под фамилией Хомбургер были опубликованы его первые работы. Позднее он стал подписываться Эрик Хомбургер Эриксон и в конце концов остановился на Эрике Эриксоне (дословно, Эрик — сын Эрика), хотя Эриксон — это не фамилия его родного отца. Датчанин по происхождению, с немецким образованием, он по своей воле стал американцем. Рожденный евреем, Эриксон женился на христианке и принял христианство.

Формальное академическое образование Эриксона продолжалось до 18 лет, когда он окончил классическую гимназию. В гимназии Эриксон изучал латынь, греческий язык, античную и немецкую литературу и древнюю историю. Он не был очень прилежным учеником. После окончания гимназии Эриксон отправился в путешествие по Европе. Как и многие молодые люди того поколения, он пытался «найти себя». После года странствий Эриксон возвращается и поступает в художественную школу. Изучает живопись в Мюнхене, а затем отправляется во Флоренцию. Жизнь художника вполне подходила для молодого человека, не желавшего остепениться. Она давала ему свободу и время для самопознания.

Эриксон возвращается домой в возрасте 25 лет, намереваясь жить оседло и преподавать живопись. Его приглашают в Вену учить детей, родители которых проходят курс психоанализа. Эриксон преподавал живопись, историю и другие предметы. Ему была предоставлена возможность создать собственную образовательную программу.

Общество людей, занимавшихся психоанализом, в 1920-е годы было достаточно неофициальным. Аналитики, пациенты, их семьи и друзья собирались вместе на пикники и светские вечеринки. Во время таких встреч Эриксон познакомился с Анной Фрейд и другими выдающимися психоаналитиками. Эриксон прошел негласный отбор и был признан подходящим кандидатом для обучения психоанализу. В 1927 году Эриксон начал проходить ежедневные психоаналитические сеансы с Анной Фрейд в доме ее отца.

7 Зак 1153

Эриксон сомневался, сможет ли художник стать психоаналитиком, однако Анна Фрейд убедила его в том, что психоанализ понадобится людям, помогающим остальным *видеть*. Большую часть своей длинной и плодотворной карьеры Эриксон старался следовать этому принципу — как художник, он создавал утонченные зарисовки новых концепций и перспектив.

> Способность удивляться является одной из дисциплин клинициста (Erikson, 1963, p. 100).

Эриксон изучил и систему Монтессори и стал вторым человеком, прошедшим обучение в Ассоциации учителей Монтессори. Его интерес к игровой терапии и психоанализу детей зародился во многом благодаря постоянной преподавательской деятельности и под влиянием Монтессори.

В 1929 году в венском замке на маскараде Марди Грас Эриксон встретил молодую женщину Джоан Серсон и почти сразу же влюбился в нее. Несколько месяцев спустя они поженились. У молодоженов были схожие интересы. Джоан преподавала современный танец, получила степени бакалавра педагогики и магистра социологии, давно занималась психоанализом с одним из первых учеников Фрейда.

Эриксон закончил обучение психоанализу в 1933 году и стал полноправным членом Венского психоаналитического общества. Из-за распространения фашизма в Европе Эриксон, как и многие другие психоаналитики, решил эмигрировать в Америку. Канадско-американское происхождение его жены позволило ему легко сделать это. Супруги поселились в Бостоне, где Эриксон стал первым в городе детским психоаналитиком. Ему предложили место в Гарвардской медицинской школе и в престижной Центральной больнице Массачусетса. Кроме того, он начал заниматься частной практикой и сотрудничать с Гарвардской психологической клиникой, которой руководил Генри Мюррей. В те годы Эриксон общался с такими блестящими и влиятельными мыслителями, как Мюррей, антропологи Рут Бенедикт и Маргарет Мид, социальный психолог Курт Левин.

В 1936 году Эриксон получил место в Йельской медицинской школе и, работая там, отправился в свою первую антропологическую экспедицию в Южную Дакоту — наблюдать за детьми индейского племени сиу. В его работе, посвященной сиу, сочетаются культурная многогранность антропологического полевого исследования и дальновидность первоклассного клинициста. В племени сиу Эриксон обнаружил новый феномен. Он обратил внимание на такие психологические симптомы, как отсутствие ясного образа себя и собственной личности, связанное с ощущением потери культурной традиции. Схожие симптомы Эриксон позднее обнаружит у ветеранов Второй мировой войны, перенесших тяжелое эмоциональное потрясение.

В 1939 году Эриксон и его жена переехали в Калифорнию и прожили 10 лет в Сан-Франциско. Эриксон продолжил аналитическую работу с детьми и руководил исследовательскими проектами в Калифорнийском университете Беркли.

В 1950 году вышла в свет известная книга Эриксона *Childhood and Society* («Детство и общество»). В ней сформулированы и изложены практически все основные эриксоновские идеи: концепция личности, жизненного цикла; дается сравнение разных культур и вводится понятие психобиографии. Книга «Детство и общество» переведена на десятки языков и используется в качестве учебника для студентов и аспирантов в курсе психологии, в психиатрических учебных центрах и на психологических курсах.

В том же году Эриксон покидает Беркли из-за того, что не желает подписывать предложенную маккартистами присягу. Как и многие либеральные ученые, Эриксон отказался ставить свою подпись, потому что считал происходящее охотой на коммунистических ведьм и свидетельством охватившей общество паранойи. Супруги Эриксон возвращаются в Массачусетс в центр Остина Ригтса, ведущий институт обучения и исследования психоанализа. Там Эриксон изучает биографию Мартина Лютера и пишет книгу *Young Man Luther* («Молодой человек Лютер») (1958), которая представляет собой удивительное сочетание психоанализа, биографического и исторического исследования. Эта книга вызвала большой интерес у психоаналитиков, психологов, историков и ученых других социальных дисциплин.

В 1960 году Эриксон становится профессором в Гарварде. Двумя годами позже он отправляется в Индию и встречается там со многими индусами, лично знавшими Ганди и по-разному относившимися к его первому мирному протесту в Индии. Личность Ганди, духовного и политического революционера, глубоко заинтересовала Эриксона. Ганди удалось трансформировать негативное индийское бессилие в эффективно действующую политическую технологию.

В 1969 году Эриксон опубликовал работу о Ганди.

В 1975 году, после ухода в отставку, Эриксон с женой возвращается из Гарварда в Сан-Франциско. Их последние работы и исследования, продолжавшиеся вплоть до его смерти в 1994 году, посвящены главным образом старости и последней стадии жизненного цикла.

ИДЕЙНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

Психоанализ и изучение жизни и воспитания детей в других культурах — вот два основных фактора, которые влияли на формирование теорий Эриксона.

> Психоанализ уникален. Он создает ситуацию лечения, при которой интеллектуальное понимание по необходимости становится эмоциональным в строго спланированных обстоятельствах, ограниченных техническими правилами. Однако за пределами данной ситуации интерпретация уже не будет такой, какой она была раньше (Erikson in: Evans, 1969).

ПСИХОАНАЛИЗ

Эриксон считал себя психоаналитиком и применял психоанализ в новых областях, включая в него последние достижения антропологии, психологии и других социальных наук. В результате он стал развивать идеи, значительно отличавшиеся от базовых теорий психоанализа, но работы Эриксона всегда обнаруживают, сколь многим он обязан Фрейду. Отказавшись от ярлыка неофрейдиста, Эриксон предпочел нейтральный термин — постфрейдист.

Детальные психологические биографии, созданные Эриксоном, и его работы о психологическом развитии детей и взрослых были, по сути, психоаналитичны. «Я имею в виду скорее понимание, чем знание или факты, так как, исследуя человеческую ситуацию, очень трудно сказать, что вы действительно можете назвать знанием» (Erikson in: Evans, 1969, p. 89). Поскольку Эриксон имел дело с новым материалом, он преобразовал и расширил свое понимание психоанализа.

> Когда около двадцати пяти лет назад я начал писать, то действительно полагал, что просто иллюстрирую теорию, усвоенную мной у Зигмунда и Анны Фрейд. Только постепенно я осознал, что любое свежее наблюдение влечет за собой изменение теории. Наблюдатель из другого поколения, работающий в другом научном климате, неизбежно развивает и всю область науки, если только эта область жизнеспособна. Когда Фрейд сделал свое открытие, он страстно заботился о том, чтобы привести в порядок факты, которые, выражаясь языком Дарвина, буквально «преследовали» Фрейда в силу его сложной личности и обстоятельств времени, в котором он жил. Можно стать последователем такого человека, только если поступаешь так же, как он. Но как только начинаешь это делать, неизбежно формируешь собственное мнение. Я говорю это, потому что некоторые специалисты делают попытки усовершенствовать Фрейда, как будто это не теории, а отдельные мнения, так как им нравятся более изящные или благородные теории (Erikson in: Evans, 1969, p. 13).

Эриксон до определенной степени приспособил психоаналитическую теорию к условиям второй половины XX века.

ДРУГИЕ КУЛЬТУРЫ

В 1937 году Эриксон отправился в Южную Дакоту для исследования причин апатии у школьников племени сиу. Он обнаружил, что детей поставило в тупик противоречие между двумя системами ценностей: традиционной, усвоенной ими в раннем детстве, и системой ценностей среднего класса белого населения, прививаемой им в школе. В культуре сиу не ценилась ни собственность, ни конкуренция. Некогда индейцы занимались охотой на бизонов, а успешные охотники по обычаю щедро делились со своими соплеменниками.

Спустя несколько лет Эриксон побывал у индейцев племени юроки, живших на реке Кламет в Северной Калифорнии. Он с особым интересом сравнивал воспитание детей и личностные типы этой относительно оседлой рыболовной общины с образом жизни охотников равнин, который исследовал раньше. Эриксон обнаружил, что юроки непрестанно заботились об умножении своей собственности. С раннего детства их приучали приобретать. Получение прибыли в будущем ставилось выше сиюминутных прихотей. Дети принимали участие в представлениях, изображавших поимку лосося и накопление денег. Юроки значительно отличались от сиу, их ценности были гораздо ближе к ценностям американского среднего класса.

Исследование индейцев сиу и юроки оказало огромное влияние на образ мыслей

Эриксона. В экспедициях обнаружилась его замечательная способность усваивать мировоззрение и образ мыслей людей из различных культур. В полевых исследованиях Эриксона сопровождали профессиональные антропологи, установившие дружеские связи со старейшинами индейцев. С помощью этих антропологов Эриксон получил доступ к информантам и первоисточникам, которыми до него не располагал ни один психоаналитик. Перед поездками Эриксон прочел антропологические доклады об этих племенах. В докладах фактически ничего не было сказано о воспитании детей, и в экспедициях Эриксон занялся опросом пожилых женщин. Он расспрашивал, как индейцы воспитывали свои детей до того, как появились белые люди. Женщинам нравилось говорить на эту тему, и они удивлялись, почему никто их об этом не спрашивал раньше.

Последние теоретические разработки Эриксона отчасти и были обязаны своим появлением его кросскультурным исследованиям. Он обнаружил, что фрейдовские теории прегенитальных стадий развития тесно связаны с западной технологией и мировоззрением. Сам Эриксон разрабатывал теорию развития здоровой личности, основываясь на добытом непосредственно из первоисточника знании других культур.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Ядро концепции Эриксона составляет модель человеческого развития, разбитого на восемь стадий. Эта модель расширяет применение психоанализа, рассматривающего истоки всех травм в детском возрасте, и целиком охватывает цикл человеческой жизни. Каждая стадия состоит из психологических, биологических и социальных компонентов и основана на предшествующих стадиях.

Другим значительным вкладом Эриксона стало то, что он первым разработал психоисторию и психобиографию — понятия, которые расширили кругозор клиницистов и дали возможность нового подхода к изучению личностей исторически значимых людей и оценке их влияния на общество.

> Во время прохождения от одной стадии человеческого развития до другой мы должны сбросить защитную структуру. Мы оказываемся нагими и ранимыми — и в то же время снова открытыми для нового, эмбриональными, готовыми к развитию в тех областях, о которых мы раньше и не подозревали (Sheehy, 1977, p. 29).

ЭПИГЕНЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Свою модель стадий человеческого развития Эриксон называл *эпигенетической* (epigenetic model). Эта модель — первая психологическая теория, детально описывающая цикл человеческой жизни: детство, зрелость и старость. По Эриксону, психологический рост личности похож на развитие эмбриона. Понятие *эпигенез* подразумевает, что каждый элемент развивается над остальными частями. «Эпи» означает «над», а «генезис» — рождение *(греч.)*. Модель Эриксона по структуре напоминает эмбриональное развитие, при котором возникновение каждой последующей стадии определяется развитием предыдущей.

Все органы живого существа и их системы развиваются в определенные периоды времени и в заданной последовательности. Эриксон поясняет эпигенетический принцип так: «Все, что растет, имеет *почву*, из этой почвы поднимаются отдельные *части*, каждая из которых имеет свой *срок* роста, пока все части не поднимутся и не образуют *единое функциональное целое*» (Erikson, 1980a, p. 53).

Эриксоновская схема человеческого развития имеет два исходных допущения:

1. Человеческая личность развивается в соответствии с принципом постепенного нарастания готовности человека к тому, чтобы его вели вперед, и в зависимости от готовности общаться и взаимодействовать с расширяющимся социальным кругом.
2. Общество стремится к такому устройству, чтобы предоставлять людям целый ряд все новых и новых возможностей для взаимодействия, и при этом пытается сохранять и поощрять надлежащую скорость и надлежащую последовательность появления этих возможностей (1963, p. 270).

Каждая стадия характеризуется специфической задачей развития, или кризисом, который должен разрешиться для того, чтобы человек перешел к следующей стадии. Силы и способности, развивающиеся в процессе его успешного разрешения, влияют на личность в целом. События до или после кризиса также могут отразиться на них. Однако, как правило, эти психологические способности сильнее всего бывают задействованы на стадии возникновения. Каждая стадия системно связана с остальными, и все стадии должны проходить в заданной последовательности. Таблица 8.1 взята из

первого рассуждения Эриксона о восьми стадиях в книге «Детство и общество». Таблица иллюстрирует прохождение стадий во времени. Любое свойство существует в различных формах до и после его критической стадии. Например, в юности вера принимает одну форму, а в старости — другую. Обе базируются на чувстве доверия, развитом в детстве.

В китайском языке слово *кризис* состоит из двух иероглифов, обозначающих *опасность* и *возможность*.

Кризисы развития

В каждой стадии есть период **кризиса**, во время которого формирующие ее силы и способности развиваются и проверяются. Под кризисом Эриксон подразумевает поворотный пункт, момент, схожий с кризисом во время лихорадки. Когда кризис успешно разрешается, жар спадает и человек начинает выздоравливать. Кризисы — особые моменты в человеческой жизни: «моменты выбора между прогрессом и регрессом, интеграцией и отставанием» (Erikson, 1963, p. 270–271). Каждая стадия является переломным моментом в обучении, она позволяет овладеть новыми навыками и освоить новые отношения. Такой кризис не обязательно проходит драматично. Часто лишь спустя некоторое время человек осознает, что главный поворотный этап достигнут и пройден.

Эриксон указал, что успешное разрешение кризиса каждой стадии способствует развитию определенной психосоциальной силы и навыка. Используя слово virtue — сила, добродетель (*англ.*), Эриксон применяет этот термин в физическом смысле. Он относится скорее к потенции, чем к морали. В идеале личность выходит из каждого кризиса, обогащенная чувством внутреннего единства, обладающая более ясными суждениями и большей способностью действовать эффективно.

Восемь стадий человеческого развития

Первые три стадии Эриксона фактически совпадают со стадиями Фрейда. Фрейд говорил о четырех стадиях: оральной, анальной, фаллической и генитальной, привязанных к определенным органам тела и стадиям человеческой культуры. Эриксон развил эту теорию и превратил ее в универсальную модель человеческого развития.

Дети воспитывают своих родителей в той же степени, как и родители их (Erikson, 1963, p. 69).

1. **Базисное доверие против базисного недоверия** (*Basic trust versus basic mistrust*). Первая стадия, «базисное доверие против базисного недоверия», наступает в тот период, когда человек совершенно беззащитен и зависит от физической заботы и внимания окружающих. В начале жизни у младенца сразу возникает относительное чувство доверия и недоверия к вещам и людям. Опыт общения ребенка с матерью является решающим для установления баланса ощущений безопасности и тревоги. «Развитие сильного чувства базисного доверия подразумевает не только то, что человек учится рассчитывать на постоянство и непрерывность внешней заботы, но также и то, что учится доверять самому себе и своим органам и справляться со своими нуждами» (Erikson, 1963, p. 248). Если мать или няня отзывчива и внимательна к ребенку, его чувство безопасности растет, а дискомфорт и связанная с чувством голода фрустрация переносятся легче.

Отношения матери и ребенка строятся вокруг рта и сосредоточены на опыте кормления. Эти отношения проверяются на стадии кусания, которая выявляет способность младенца причинять боль. Способность выражать гнев и ярость одновременно с желанием вредить связаны с болью во время прорезывания зубов, которую младенец должен учиться выносить, потому что ее нельзя облегчить так же легко, как чувство голода. По Эриксону, внутренний дискомфорт и растущая способность причинять боль являются первыми детскими опытами, в которых познаются чувства злобы и недоверия.

Усиление чувства веры зависит не столько от облегчения голода или от проявлений любви, сколько от качества материнской заботы. Матери, уверенно демонстрирующие заботу о своих детях и верящие в то, что их ребенок вырастет здоровым, сообщают это чувство ребенку, создавая у него веру в себя и в окружающий мир.

В результате достижения баланса между базовым доверием и базовым недоверием появляется новая способность или сила — *надежда*. «Надежда есть прочная вера в исполнение страстных желаний, вопреки темным порывам и ярости, которыми отмечено начало существования» (Erikson, 1964, p. 118). Надежда лежит в основе развития веры.

Надежда является мощной базовой силой, относительно независимой от специфических ожиданий, целей и желаний. По мере созревания человеческой личности

Таблица 8.1

Восемь стадий развития и связанные с ними силы

Источник: Erikson, 1982, р. 55—56.

VIII Старость								Целостность против отчаяния. Мудрость
VII Зрелость							Генеративность против стагнации. Забота	
VI Молодость						Интимность против изоляции. Любовь		
V Отрочество					Идентичность против спутанной идентичности. Верность			
IV Школьный возраст				Трудолюбие против неполноценности. Компетентность				
III Дошкольный возраст			Инициативность против чувства вины. Намерение					
II Раннее детство		Автономия против стыда и сомнения. Воля						
I Младенчество	Базисное доверие против базисного недоверия. Надежда							
	1	2	3	4	5	6	7	8

эта сила проверяется на каждой из стадий. В то же время человек учится самоотречению и способности справляться с разочарованием. Человек развивает способность строить осуществимые мечты и ожидания.

Сила надежды проистекает из трех основных источников. Первый — отношение матери к своему собственному детству, ее желание и необходимость передать своему ребенку опыт предыдущего поколения — культуру бабушки. Второй — сами отношения матери и ребенка, взаимность и отзывчивость, растущая при здоровых связях. И наконец, различные социальные учреждения, религиозные обряды или воодушевляющие советы, призванные укрепить или восстановить детское чувство надежды. Зрелой формой детской надежды является вера. Ритуалы и религиозные обряды предназначены для укрепления, развития и восстановления веры.

2. **Автономия против стыда и сомнения.** Следующая стадия, «автономия против стыда и сомнения» *(autonomy versus shame and doubt)*, проходит в период мышечного созревания и сопутствующей ему способности удерживать и отпускать. На этой стадии дети быстро приобретают разнообразные умственные и физические способности. Они начинают ходить, карабкаться, удерживать вещи и более эффективно общаться. Дети по-новому взаимодействуют с окружающей средой: хватают и роняют предметы, приучаются к горшку. Ребенок прилагает усилия, чтобы контролировать себя и часть внешнего мира.

Базовые методы этой стадии — удерживание и отпускание. Фрейд в своих работах остановился на одном аспекте этой стадии — анальном. Удерживание и отпускание имеет как позитивный, так и негативный смысл. Удерживание может стать жестким ограничением, а может быть и образцом заботы. Отпускание может быть высвобождением деструктивных сил, а может быть и безмятежным разрешением, невмешательством.

Чувство автономии развивается одновременно с осознанием свободы выбора. Его развитие помогает ощущать способность выбора: что взять, а что отвергнуть. Базовая детская вера в жизнь — основной результат первой стадии, который подтверждают внезапные прихоти и желания: ребенок что-либо избирательно хватает или ломает. Опытные родители называют этот возраст «ужасные два [года]». Любимое слово двухлетних детей — *нет*, явный признак растущей автономии.

Некоторые дети обращают побуждение к власти против себя, развивая жесткую требовательную совесть. Вместо того чтобы управлять окружающей средой, они манипулируют своей личностью и оценивают только себя. Это часто приводит их к сильным ощущениям стыда или сомнения в себе.

Стыд появляется от ощущения саморазоблачения, сознания того, что недостатки личности видны окружающим или, выражаясь попросту, вас застигли врасплох «со спущенными штанами». Стыд также ассоциируется с первыми впечатлениями ребенка, когда он впервые встает на ноги и чувствует себя маленьким, неустойчивым и беспомощным во взрослом мире.

Сомнение тесно связано с ощущением того, что у человека есть перед и зад. Наша передняя сторона — приятное лицо, которое мы обращаем к миру. Ребенок не может увидеть заднюю часть своего тела. Это неизвестная и неисследованная территория. Однако на стадии приучения к горшку эта часть тела находится во власти других людей. Если разница между передом и задом не сглаживается, детское чувство автономии смешивается с сомнением.

На этой стадии приобретается *сила воли*. Наличие воли не подразумевает упрямства,

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• ДОВЕРИЕ

Устройте с коллегой по учебе или другом «прогулку доверия». Завяжите себе глаза и предоставьте вашему партнеру руководить вами по крайней мере 15–20 минут. Ваш партнер должен попытаться заставить вас испытать всевозможные ощущения. Пусть он проведет вас по разным дорогам, даст дотронуться до каких-нибудь предметов, понюхать или даже попробовать что-нибудь на вкус. Затем поменяйтесь ролями.

После того как вы закончите эксперимент, потратьте немного времени на обсуждение ваших переживаний. Было ли временами трудно доверять партнеру? Что значит зависеть от другого человека?

оно означает умение контролировать свои потребности, оценивать их и различать. Человек учится принимать решения, несмотря на неизбежную фрустрацию. «Итак, воля есть твердая решимость воспользоваться свободой выбора и самоограничением, вопреки неизбежному ощущению стыда и сомнения» (Erikson, 1964, p. 119).

Детская воля превращается во взрослую способность контролировать влечения и импульсы. В идеале воля индивидуума присоединяется к воле общества таким образом, что позволяет личности сохранять ощущение власти, пусть даже и ограниченной правилами и рассудком.

Воля формирует основу для принятия нами закона и внешней необходимости. Она коренится в понимании того, что родительским воспитанием движет дух справедливости. Закон является социальным установлением, придающим конкретную форму контролю личности над своими побуждениями. Мы подчиняем наше своеволие величию закона, относясь к нему амбивалентно и иногда совершая незначительные проступки.

3. **Инициативность против вины.** На стадии, называемой «инициативность против вины» (*initiative versus guilt*), ребенок становится еще подвижнее и любопытнее, обогащается его язык и воображение, растет чувство контроля и ответственности. Основное занятие этого возраста — игра. Ребенок погружается в окружающую среду, находит радость в нападении на мир вокруг себя и его завоевании. Эта стадия аналогична фаллической стадии у Фрейда. Ребенок охотно учится, ему нравится все делать хорошо. Любимое слово у детей этого периода — *почему?* Необычайно сильны любопытство и открытость обучению. Ребенок познает ценность предварительного планирования и начинает развивать ощущение руководства и решительности.

Новое ощущение контроля смягчается чувством вины. Это необычное ощущение свободы и упрочение собственной власти над окружающим почти сразу же порождает беспокойство. У ребенка развивается совесть, родительское отношение к предметам, которое укрепляет самонаблюдение, самоконтроль и самокритику. На этой стадии ребенок может делать больше, чем раньше, и должен научиться устанавливать себе ограничения.

Решительность, сила этой стадии коренится в игре и фантазии. Игра для ребенка — то же самое, что обдумывание и планирование для взрослого. В игре содержатся зачатки преднамеренного действия: совместная деятельность детей приобретает цель и направление. «Целеустремленность заключается в том, чтобы иметь смелость ставить цели и достигать их, не сдерживаясь крушением детских фантазий, чувством вины и разочаровывающего страха наказания» (Erikson, 1964, p. 122). Целеустремленность и воля придают действиям направленность и законченность, поддерживаются фантазиями, основанными на реальных фактах, и ограничиваются, хотя и не сдерживаются полностью, чувством вины. Развитие фантазии формирует основы танца, драмы и ритуала в жизни взрослых людей.

Взрослый человек когда-то был ребенком и подростком. Он никогда не станет им снова. В то же время он никогда не лишится наследия прежних состояний (Erikson, 1987, p. 332).

4. **Трудолюбие против неполноценности.** На стадии «трудолюбие против неполноценности» (*industry versus inferiority*) ре-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Автономия*

Условьтесь с партнером, что по крайней мере полдня вы будете выполнять его или ее приказания, что бы вам ни велели сделать. В какой-то степени ваш партнер вынужден играть роль «родителя», а вы соглашаетесь стать послушным ребенком. Установите четкие ограничения. Например, что вас не будут заставлять делать что-то противозаконное, неэтичное или что-то, что могло бы поставить вас или кого-то другого в неловкое положение.

Что вы чувствуете, когда рядом есть кто-то, кто говорит вам, что надо делать: что есть, когда садиться или вставать, как себя вести и т. д.? Во многом вы повторяете опыт обычного двухлетнего ребенка, не имеющего права голоса.

Когда закончите, обсудите ваши переживания с партнером. Может быть, лучше не меняться ролями потом. Сознание того, что вы поменяетесь ролями, может помешать вашему партнеру придумывать вам творческие задания (к тому же мало кто из родителей ожидает того, что поменяется ролями с детьми).

бенок попадает в жизнь за пределами семьи. Этот период соответствует латентному периоду у Фрейда. Начинается наша школьная и культурная жизнь. В других социальных системах ребенок может стать подмастерьем или пойти в обучение к отцу или матери.

Это стадия систематического обучения, смена игры ощущением работы. Прежде ребенок только играл в осмысленную деятельность. Качеству результатов не уделялось особого внимания. Теперь ребенку требуется получить удовлетворение от хорошо сделанной работы. На этой стадии дети должны обучаться обращению с предметами и овладевать значимыми для общества навыками. Большое значение придается отношению и оценке других людей. У детей, которые не добились хороших результатов и не приобрели, таким образом, уважения родителей, учителей и сверстников, может возникнуть чувство неполноценности или неадекватности.

Главное достоинство и сила данной стадии — *компетентность*, базирующаяся на осознании своего мастерства, развитии общих способностей и практических навыков. «Компетентность основана на применении в решении поставленных задач мастерства и интеллекта, уже не ослабленных инфантильной неполноценностью» (Erikson, 1964, р. 124).

Компетентность создает психологическую базу для технологии. На этой стадии мы становимся продуктивными составляющими нашей культуры и начинаем овладевать ее технологиями.

Фантастическая, таинственная история раскрывается перед двадцатилетними людьми в течение следующих двух десятилетий. Наполненная волнениями и опасностями, она стремительно ведет нас, следуя по тайным дорогам к недостающим частицам нашей личности (Sheehy, 1977, р. 166).

5. Идентичность против спутанной идентичности. Когда период детства заканчивается, подросток подходит к стадии, обозначенной Эриксоном «идентичность против спутанной идентичности» (*identity versus identity confusion*). Теперь дети интегрируют свой прежний опыт в единое целое. Их больше не устраивают детские ролевые модели и идентификации, и они пробуют новые. Основной вопрос данной стадии — «кто я такой?» Возникает новое ощущение идентичности эго.

Чувство идентичности вбирает в себя способность человека интегрировать прошлые идентификации, существующие в настоящем импульсы, способности, навыки и возможности, предлагаемые обществом. «Эта идентичность — естественная уверенность человека в том, что внутренняя тождественность и целостность, подготовленные в прошлом, соответствуют тождественности и целостности личности, какой видят ее окружающие. Она служит для человека вещественным доказательством его целостности и создает перспективу для будущей карьеры» (Erikson, 1963, р. 261–262).

Поскольку отрочество составляет переходный этап от детства к зрелости, Эриксон считает этот период решающим. Нередко подросток объявляет своеобразный психосоциальный мораторий и погружается в ролевое экспериментирование. В этот период сильное влияние имеют социальные ограничения и давление общества. Подросток, который страдает от некоторого смешения ролей, может испытывать трудности, придумывая подходящую для себя роль и стремясь занять в обществе значимое место. На данной стадии распространены сомнения в своей идентичности и сексуальной привлекательности. Неспособность «удержаться» и развить дальше чувство

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Инициатива*

Это упражнение очень похоже на предыдущее. Снова условьтесь с партнером, что вы будете выполнять его или ее приказания. Только на этот раз вы можете говорить «нет». Ваш партнер может предлагать вам сделать что-либо. Вы можете ответить «да» или «нет», однако не должны сами ничего предлагать.

Например, если вы вдвоем пошли в ресторан, ваш партнер может предложить вам еду на выбор. Вы можете согласиться или отказаться, однако ничего сами не заказывайте. Или, если вы пошли в кинотеатр, ваш партнер может вам предложить посмотреть тот или иной фильм. Вы можете соглашаться или не соглашаться, однако сами ничего не предлагайте.

После того как вы закончите это упражнение, обсудите с партнером, что значит быть лишенным инициативы.

идентификации с индивидуальной и культурной ролевой моделью, которая бы вдохновляла и вела, может поставить человека в тупик и создать ощущение ненадежности. Еще одна распространенная реакция — сверхидентификация (вплоть до видимой потери идентичности) с молодежными кумирами и лидерами группировок. Человек зачастую чувствует себя одиноким, тревожным и нерешительным. Вынужденный принимать важные для дальнейшей жизни решения, подросток ощущает свою неспособность воплотить их в реальность и порой даже отказывается такие решения принимать.

Базовая способность этой стадии — *верность*. На пороге зрелости человек сталкивается с необходимостью делать карьеру и выбрать прочную систему ценностей. «Верность есть способность сдерживать свои обещания, несмотря на противоречие системы ценностей» (Erikson, 1964, p. 125). Верность — краеугольный камень идентичности. Она требует наличия весомой и приемлемой социальной идеологии и поддержки сверстников, сделавших схожий выбор.

На этой стадии мы впитываем культурные, этические и религиозные ценности. В то же время сама культура обновляется и утверждается с каждым следующим поколением. Культура оживляется по мере того, как молодые люди избирательно отдают ей свою энергию и преданность, поддерживая одни традиции и изменяя другие. Те молодые люди, в которых не развивается эта лояльность существующей культуре, либо сохраняют отклонение от нормы, либо посвящают себя служению революционным идеям и ценностям.

6. **Близость против изоляции.** Стадия «близости против изоляции» (*intimacy versus isolation*) обычно наступает в начале зрелого периода жизни. Это время завоевания независимости от родителей и от школы, период установления дружбы и близких взаимоотношений. Именно на этой стадии развивается чувство зрелой ответственности.

Только после того как в нас сформировалось чувство идентичности, мы оказываемся в состоянии развивать близкие и серьезные отношения с другим человеком. Только тогда мы можем представить себе настоящее партнерство, привязанность и близость. Кризисом на данной стадии становится обычно происходящая в этот период подлинная взаимность с любовным партнером. Уровень близости значительно отличается от прежних сексуальных опытов и интенсивного поиска сексуальной идентичности.

Без ощущения близости и преданности другому мы можем оказаться в одиночестве и не сумеем поддерживать полноценные личные взаимоотношения. Если наше чувство идентичности слабо и близость с другим человеком представляет для него опасность, мы отворачиваемся от всех или даже «атакуем» человека, осмелившегося к нам приблизиться.

Это стадия развития новой способности — любви. Эриксон (1964) доказывает, что это одна из мощнейших сил в человеке. «Любовь состоит во взаимной преданности, подавляющей антагонизм, присущий разделенным функциям» (Erikson, 1964, p. 129). Эриксон отмечает, что любовь принимает много различных форм. В начале жизни — это детская привязанность к матери и любовь к родственникам, юношеская страсть. Если между взрослыми людьми наступает настоящая близость, то любовь включает в себя разделенную идентичность и взаимное уважение. Сила любви может проявляться в романтических сексуальных взаимоотношениях, а может перейти в совместное служение идеалам, семье или стране. Это служение включает настоящую взаимность и близость.

Само наличие детей или желание их иметь еще не означает переход на стадию производительности (Erikson, 1963, p. 267).

7. **Генеративность против стагнации.** Данная стадия, «генеративность против стагнации» (*generativity versus stagnation*), продолжается все наши зрелые годы. Близкие отношения и преданность определенным людям переходят в общую заботу о воспитании и поддержке следующего поколения. Производительность подразумевает заботу о наших детях, идеях и продуктах, нами созданных. Она включает также продуктивную и творческую работу и личную жизнь.

Мы являемся существами одновременно обучающими и учащимися. Творчество важно для нас, поскольку оно обеспечивает и поддерживает в нас идеалы, принципы и психическое здоровье. Если сфера нашей продуктивности и заботы не расширяется, мы рискуем стать жертвами скуки и стагнации.

Эриксон (1982) пишет, что социальные институты заботятся об укреплении функции производительности. Они создают структуры для сохранения знаний и передачи их последующим поколениям. Люди, обладающие здоровым чувством производительности, активно участвуют в деятельности та-

ких институтов, стремясь обеспечить и поддержать следующее поколение.

На данной стадии развивается новая способность — *забота*. «Забота выражается во всеобъемлющем интересе к тому, что было произведено любовью, необходимостью или случаем. Забота преодолевает амбивалентность, присущую необратимым обязательствам» (Erikson, 1964, p. 131). Ядром этой способности и силы является кормление детей. Речь идет не только о нашем потомстве, но также о порождениях нашего ума и сердца — идеях, идеалах и творениях. Уникальность человеческого рода заключается в том, что забота о подрастающем поколении и его воспитание растягиваются на довольно долгий период.

В зрелом возрасте мы должны быть востребованы, иначе страдаем от нарциссизма и погруженности в себя. С точки зрения человеческой психосоциальной эволюции мы — существа обучающие. Мы должны научить следующее поколение реализовывать идентичность, поддерживать умения и навыки.

8. **Целостность против отчаяния.** Последняя стадия жизни, период «целостности против отчаяния» (*integrity versus despair*), проходит в старости. Это период столкновения человека с тем, что Эриксон называл предельными заботами. Ощущение интеграции эго, которое вбирает в себя наше принятие уникального жизненного цикла с его историей побед и поражений, поддерживает ощущения порядка и значительности в нашей личной жизни и в мире вокруг нас, так же как и новая, отличная от прежней, родительская любовь. Вместе с ощущением интеграции и целостности эго приходит осознание ценности другого образа жизни, даже совершенно отличного от нашего. Интеграция несет с собой перспективу — способность видеть человеческую жизнь в единстве и понимание человеческих проблем. Интеграция эго заключается в способности к «постнарциссической любви» (Sheehy, 1995).

Если мы не соответствуем своей самооценке, очень вероятно, что мы погрузимся в отчаяние или нам будет казаться, что времени мало, слишком мало, чтобы начать все с начала. Те, кто в старости впадает в отчаяние, испытывают горечь по поводу того, что могло бы быть, но не случилось, такие люди постоянно сожалеют о том, «что было бы, если...» Отчаяние проявляется в страхе смерти или в презрении к другим ценностям и их отрицании, в отрицании общественных институтов и другого образа жизни. Эриксон (1982) отметил, что роль старых людей изменилась. В 1950 году, когда впервые была опубликована книга «Детство и общество», отношение к старости отличалось от нынешнего. В то время доминировала модель «стариков», дряхлых людей, доживших до преклонного возраста, которые служили образцом достоинства, мудрости и целостности. В наши дни продолжительность жизни увеличилась, растет слой здоровых и активных пожилых людей. Наша модель старости эволюционирует по мере того, как изменяются параметры старения. Эриксон внес значительный вклад в развитие новой теории старения (Weiland, 1994).

Навык мудрости приобретается в столкновении интеграции и отчаяния. «Мудрость представляет обособленный интерес к жизни самой по себе перед лицом смерти» (Erikson, 1964, p. 233). Мудрость придает аккумулированному человеческому опыту и знанию новую целостность. Люди, развившие в себе мудрость, становятся образцами интегрированности и совершенства. Они дают вдохновляющий пример для молодежи, ведущей сходный образ жизни и живущей их идеалами. Чувство интеграции может также облегчить ощущение беспомощности и зависимости, характерное для преклонного возраста.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Стадии Эриксона: самооценка*

Какая из стадий, описанных Эриксоном, имеет для вас наибольшее значение, оказала самое сильное влияние или представляет трудность?

Сочетание каких факторов делает эту стадию такой важной для вас? Какие стороны вашей личности, события в семье, влияние окружения, социальные события наиболее важны для вашего жизненного опыта?

Как ваш опыт прохождения данной стадии соотносится с прежним опытом и какое влияние он окажет на ваше будущее? Как ваш нынешний опыт связан со стадией и кризисом развития, который вы сейчас переживаете?

Таблица 8.2

Восемь стадий человеческого развития

Источник: Erikson, 1982, p. 32—33.

Стадии	Психосексуальные стадии и методы	Психосоциальные кризисы	Радиус значимых взаимоотношений	Базовые силы	Существенные патологии: базовые антипатии	Принципы социального порядка	Ритуализации	Ритуализм
I Младенчество	Орально-респираторный, сенсорно-кинестетический (инкорпоративные методы)	Базисное доверие против базисного недоверия	Личность матери	Надежда	Замкнутость	Космический порядок	Мистическая	Идолопоклонство
II Раннее детство	Анально-уретральный, мышечный, методы удержания и отъединения	Автономия или стыд и сомнение	Родители	Воля	Принуждение	Закон и порядок	Рассудочная	Легизм
III Дошкольный возраст	Инфантильно-генитальный, двигательный (методы вторжения и включения)	Инициативность или чувство вины	Семья	Намерение	Торможение	Идеальные прототипы	Драматическая	Морализм
IV Школьный возраст	Латентность	Трудолюбие или неполноценность	Соседи, школа	Компетентность	Инерция	Технологический порядок	Формальная (техническая)	Формализм
V Отрочество	Половое созревание	Идентичность или спутанность идентичности	Группа сверстников и другие модели лидерства	Верность	Отрицание	Идеологическое мировоззрение	Идеологическая	Тоталитаризм
VI Ранняя зрелость	Генитальность	Интимность или изоляция	Партнеры в дружбе, сексе, конкуренция, сотрудничество	Любовь	Исключительность	Модели сотрудничества и конкуренции	Принадлежность к группе	Элитарность
VII Зрелость	Воспроизводство	Генеративность против стагнации	Разделение труда и ведение домашнего хозяйства	Забота	Неприятие окружающей среды	Культурные и образовательные процессы	Принадлежность к поколению	Авторитаризм
VIII Старость	Генерализация чувственных методов	Интеграция или отчаяние	Человечество, «свой круг»	Мудрость	Пренебрежение	Мудрость	Философская	Догматизм

Таблица 8.2 подводит итог разным направлениям развития восьми стадий Эриксона. Каждая стадия связана с определенным кризисом, социальным окружением, способностями и другими параметрами.

> Младенец может впитывать молоко мудрости так же, как раньше он жаждал получить вполне конкретную жидкость из изящных рожков (Erikson, 1963, p. 62).

Взаимоотношения с окружающей средой

В то время как Фрейд основывал свое описание стадий человеческого развития на переживаниях, связанных с определенными органами, стадии Эриксона основаны на более общих взаимоотношениях с окружающей средой и манипулировании ею. Хотя, по Эриксону, стиль поведения, присущий данной стадии, и развивается при участии определенного органа, он относится к более широким стереотипам деятельности. Например, метод, приобретаемый на первой стадии «базисного доверия или базисного недоверия», состоит в способности получать и принимать внутрь то, что дано (эта стадия соответствует оральной стадии Фрейда). В этот период рот является первичным органом взаимообмена между младенцем и окружающим миром. Однако взрослый человек, сосредоточенный на получении, может проявлять формы зависимости, никак не связанные с оральностью.

На второй стадии, «автономии против стыда и сомнения», основные методы — отпустить и удержать. Так же как в анальной стадии Фрейда, эти методы связаны с удержанием и избавлением от экскрементов. Однако ребенок также использует удержание родителей, неповиновение им, берет и бросает любимые игрушки.

Метод третьей стадии, «инициативность против вины», — *делание*. Ребенок сосредоточен на завоевании окружающего мира. Игра приобретает особенно важное значение, будь то лепка куличиков из грязи или подражание сложным занятиям и играм детей постарше.

Четвертая стадия, «трудолюбие против неполноценности», включает методы «делать хорошо» и «работать». С этой стадией не связана никакая отдельная система органов. В центре — работа и ее выполнение.

Эриксон не дает детального описания методов более поздних стадий. Последние стадии человеческой жизни, видимо, еще меньше связаны с деятельностью отдельных органов.

ИДЕНТИЧНОСТЬ

По сравнению с другими понятиями, которые Эриксон ввел для своих восьми стадий, идентичность описывается наиболее подробно. Впервые он употребил выражение **кризис идентичности (identity crisis)**, характеризуя психическое состояние солдат, которых лечил в 1940-е годы в реабилитационной клинике для ветеранов в Сан-Франциско. Эти пациенты легко расстраивались при воздействии на них внезапного или интенсивного стимула. Казалось, они утратили всякую способность бороться с шоком и адекватно воспринимать его. Их психика находилась в состоянии перманентного «испуга». На психические стимулы у этих мужчин появлялась физиологическая реакция: поднималась температура, возникали сердцебиение, сильная головная боль и бессонница. «Кроме того, пациентам казалось, что они не знают, кто же они на самом деле. Это была явная потеря идентичности эго. У них исчезли ощущения тождественности, целостности, исчезла вера в свою социальную роль» (Erikson, 1968, p. 67).

Определение идентичности

Термин **идентичность (identity)** объединяет теории глубинной психологии, когнитивной психологии и психологии эго (Erikson,

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Последняя стадия жизни человека*

Просмотрите видеозапись классического фильма Ингмара Бергмана «Земляничная поляна» (1957). Проанализируйте сон доктора Борга и рассмотрите события фильма в перспективе стадий жизненного цикла, особенно последние три стадии — интимность/изоляция, генеративность/стагнация и интеграция/отчаяние.

Сравните ваш анализ и анализ Эриксона, опубликованный в работе «Главные проблемы старости» (Erikson, Erikson & Kivnick, 1986). У вас есть уникальная возможность сравнить ваш собственный анализ данного случая с анализом талантливого клинициста, использовавшего те же исходные данные. (В течение многих лет Эриксон задавал это упражнение своим собственным студентам на гарвардском курсе, посвященном циклу человеческой жизни.)

1993). Ранний фрейдизм игнорировал важную роль эго, которое Эриксон считал «избирательным, интегрирующим, последовательным и упорным, играющим главную роль в функционировании личности» (Erikson, 1964, p. 137). Концепция идентичности охватывает психологию, социологию и историю. В силу его сложности Эриксон избегал однозначного определения идентичности:

> Я могу попытаться более явно представить суть идентичности, только рассмотрев ее с разных точек зрения. С одной стороны, ее можно отнести к сознательному ощущению *личной идентичности*; с другой — это бессознательное стремление к *целостности личного характера*. С третьей — это критерий для процесса *синтеза эго*. И наконец, *внутренняя солидарность* с групповыми идеалами и групповой идентичностью (1980, p. 109).

Эриксон выделяет следующие аспекты идентичности (Evans, 1969, p. 218–219):

1. *Индивидуальность* — сознательное ощущение собственной уникальности и собственного отдельного существования.
2. *Тождественность и целостность* — ощущение внутренней тождественности, непрерывности между тем, чем человек был в прошлом и чем обещает стать в будущем; ощущение того, что жизнь имеет согласованность и смысл.
3. *Единство и синтез* — ощущение внутренней гармонии и единства, синтез образов себя и детских идентификаций в осмысленное целое, которое рождает ощущение гармонии.
4. *Социальная солидарность* — ощущение внутренней солидарности с идеалами общества и подгруппы в нем, ощущение того, что собственная идентичность имеет смысл для уважаемых данным человеком других людей и что она соответствует их ожиданиям и восприятию.

В следующем отрывке Эриксон описывает идентичность во время перехода от детства к зрелости:

> Молодой человек должен, как акробат на трапеции, одним мощным движением отпустить перекладину детства, перепрыгнуть и ухватиться за следующую перекладину зрелости. Он должен сделать это за очень короткий промежуток времени, полагаясь на надежность тех, кого он должен отпустить, и тех, кто его примет на противоположной стороне. Какое бы сочетание импульсов и защитных реакций, сублимаций и способностей ни возникало в детстве индивидуума, он должен теперь трезво оценить свои конкретные возможности в любви и в работе... Он должен выделить осмысленное сходство того, что видит в себе, с тем, как его воспринимают другие и чего, как подсказывает ему его собственное сознание, от него ждут (Erikson, 1964, p. 90).

Концепция идентичности становится в наши дни особенно популярной. В США и, возможно, во всем современном обществе кризис идентичности считается одной из главных жизненных проблем. Акцент нашей культуры на обширном образовании и сложность большинства современных профессий делают развитие чувства идентичности особенно трудным. Борьба за здоровое ясное чувство идентичности часто продолжается дольше периода отрочества и находит отражение в более поздних кризисах «среднего возраста».

Когда-то много лет назад большинство детей перенимали роли своих родителей. Дети приобретали взрослые навыки, отношения и функции довольно рано. Профессия и призвание интегрировались в жизнь семьи. Сегодня ценности и социальные роли постоянно изменяются. Дети не только не перенимают роли своих родителей, но сами ролевые модели взрослой жизни постоянно изменяются. Отроческие идентификации и детский опыт оказываются явно недостаточными для разрешения задачи выбора карьеры и профессии.

Эриксон подчеркнул, что ощущения позитивной и негативной идентичности могут смешиваться. Негативная идентичность

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Примеры стадий Эриксона*

Представьте себе трех людей, которые, как вам кажется, находятся на разных эриксоновских стадиях. Например, подумайте о ком-то из ваших родителей, о вас самих и о ком-то значительно моложе вас. Соответствует ли каждый из этих людей обозначенной стадии? Какова главная проблема в жизни каждого из них? Каковы их главные психологические преимущества? Какие у них слабости? Как жизнь каждого из них связана с прошлым? Как каждый из них решил свои прежние проблемы и развил преимущества?

Каким образом видение интересов, преимуществ и критических ситуаций этих людей помогает вам понять их? Какие трудности могут возникнуть при общении с ними?

может включать поведение и отношения, за которые человек был наказан или ему пришлось испытать чувство вины. Например, это может быть фигура дяди или друга, считающегося алкоголиком или неудачником. (Еще о негативной идентичности см. в разделе «Помехи в развитии».)

Эриксон обнаружил, что развитию чувства идентичности зачастую предшествует «психосоциальный мораторий» — период, когда человек может учиться, путешествовать или посвятить себя каким-то временным занятиям и работам. Мораторий дает время подумать, выработать новое ощущение целенаправленности, новые ценности и поставить новые цели. Мораторий может продолжаться несколько месяцев и даже лет.

Развитие идентичности

Эриксон (1980, p. 120–130) подчеркнул, что развитие ощущения идентичности имеет как психологический, так и социальный аспект:

1. Развитие чувства идентичности основано, в частности, на вере в тождественность и целостность мировоззрения других людей, мнение которых для данного человека существенно и чье мировоззрение он разделяет.

2. Хотя многие аспекты поиска идентичности относятся к сознательным процессам, ведущую роль играет бессознательная мотивация. В таком случае острое ощущение ранимости может сменяться внезапной надеждой на успех.

3. Ощущение идентичности не развивается без определенных физических, психических и социальных условий (описанных Эриксоном). Появление чувства идентичности не должно задерживаться, так как развитие последующих стадий зависит от него напрямую. Психологические факторы могут затянуть кризис в тот период, когда человек пытается приспособить свои уникальные способности к существующим в обществе возможностям. Социальные факторы и исторические изменения могут также отодвинуть становление зрелости.

4. Укрепление чувства идентичности зависит от событий в прошлом, настоящем и будущем. Во-первых, еще в детстве человек должен приобрести четкое ощущение идентификации. Во-вторых, выбор взрослым человеком профессиональных идентификаций должен быть реалистичным и соответствовать имеющимся возможностям. Наконец, взрослый человек должен быть уверен, что выбранные им роли будут жизнеспособны в будущем, несмотря на неизбежные перемены как в самом человеке, так и в окружающем мире.

Эриксон отметил, что проблемы идентичности не новы, хотя они, вероятно, распространены в наши дни гораздо больше, чем прежде. Многие творческие личности боролись с проблемой идентичности, изобретали новый вид карьеры или вводили для себя новые социальные роли. Некоторые люди, обладающие особенно богатым воображением, ввели профессиональные новшества и предложили другим новые ролевые модели. Фрейд, например, начинал карьеру заурядного врача-невролога и только в середине жизненного пути предложил себе (и многим другим) новую роль, став первым в мире психоаналитиком.

В таблице 8.3 показана роль ранних стадий жизненного цикла в развитии здорово-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Идентичность

Чтобы понять, как развивается ваша идентичность, проделайте следующее упражнение:

1. Расслабьтесь и подумайте о том времени, когда наиболее сильно проявилась ваша идентичность. Опишите это время. В чем выражалась ваша идентичность (скажем, вы были капитаном школьной футбольной команды, старшей дочерью в семье, студентом-отличником)?

2. Возьмите лист бумаги и подберите десять слов, характеризующих вас в то время: опишите свое ощущение себя, поворотные моменты в жизни и т. д.

3. Как бы вы описали вашу нынешнюю идентичность? Составьте второй список.

4. Произошли ли с вами значительные перемены? Что сохранилось в вашем ощущении себя за этот период времени? Что изменилось?

5. Был ли переход от одного ощущения идентичности к другому ровным и постепенным или внезапным?

6. Как вам кажется, ваша настоящая идентичность останется относительно стабильной или вы предвидите значительные изменения? Если изменения произойдут, то по какой причине?

Таблица 8.3

Идентичность и восемь стадий развития

Источник: Erikson E., Identity, Youth and Crisis. 1968. New York, p. 94.

VIII Старость								Интеграция или отчаяние, отвращение
VII Зрелость							Генеративность или стагнация	
VI Молодость						Интимность или изоляция		
V Отрочество	Перспектива во времени или тупик	Уверенность в себе или застенчивость	Ролевое экспериментирование или фиксированная роль	Ученичество или неспособность работать	Идентичность против спутанной идентичности	Сексуальная поляризация или бисексуальная спутанность	Лидерство и товарищество или смущение перед авторитетом	Идеологические обязательства или смешение ценностей
IV Школьный возраст				Трудолюбие или неполноценность	Целевая идентификация или ощущение бесполезности			
III Дошкольный. возраст			Инициативность или чувство вины		Ожидание ролей или ролевое торможение			
II Раннее детство		Автономия или стыд и сомнение			Желание быть собой или сомнение в себе			
I Младенчество	Базовое доверие или базовое недоверие				Взаимное узнавание или аутистическая изоляция			

го чувства идентичности (столбцы). Таблица также отражает взаимосвязь стадий в период кризиса идентичности (строки).

ПСИХОИСТОРИЯ

Эриксон еще более расширил сферу психоанализа, изучая биографии крупных исторических личностей. Анализируя их психологическое развитие, он пришел к пониманию того психологического воздействия, которое они оказывали на современников. Интерес к соединению психоанализа с изучением истории возник у Эриксона, когда он переехал из Европы в США. В Европе к власти пришел Гитлер. На корабле по пути в Америку Эриксон сформулировал основные причины, по которым немецкая молодежь потянулась за Гитлером. События в Германии глубоко потрясли Эриксона. Хотя он и родился в Дании, но в Германии вырос и считал ее своим домом. Теперь же некоторые из его немецких друзей превратились в нацистов и убивали других школьных друзей и приятелей с такими же, как у Эриксона, еврейскими корнями. Эриксон анализировал происходящее, не списывая нацистов в категорию «иных» людей, отличных от остальной части человечества. Эти заметки легли в основу понятия психоистории, появившегося в главе о Гитлере в книге «Детство и общество».

> Психоистория — это изучение частной и коллективной жизни с использованием методов психоанализа и истории... На каждом берегу следует возвести укрепления, чтобы построить мост между ними. Однако на готовом мосту должно быть обеспечено двустороннее движение транспорта. Как только это произойдет, история окажется снова просто историей, хотя в то же время будет осознан факт ее погруженности в скрытое, окольное психологическое движение, теперь – открытое и понятое. Кроме того, психоанализ, благодаря своим историческим детерминантам, станет сознательным, а выражения вроде «история болезни» или «история жизни» перестанут быть просто фигурами речи (Erikson, 1974, p. 13).

Психобиография

Эриксон внес значительный вклад в развитие исторических исследований, применив психоаналитические методы для реконструкции жизненного пути исторических фигур. Он сочетал клинический подход с историческим и социальным анализом и разработал форму психобиографии. Эриксон осознал, что, переходя от истории болезни к истории жизни, психоаналитик обязан расширить сферу своих интересов и принять во внимание деятельность субъекта в контексте возможностей и ограничений внешнего мира. Оценка взаимодействия психологических и социальных событий, в свою очередь, повлияла на теоретические разработки Эриксона. Помимо книг о Мартине Лютере и Махатме Ганди, Эриксон исследовал в форме психобиографии личности Максима Горького, Адольфа Гитлера, Джорджа Бернарда Шоу, Зигмунда Фрейда, Томаса Джефферсона и Вудро Вильсона.

Нет существенной разницы между психологическими биографиями и историями болезни. Изучая историю болезни, врач обычно пытается понять причины, по которым у пациента появились психические или эмоциональные проблемы. В истории жизни ученый осмысляет творческий вклад, который человек сделал, вопреки всем конфликтам, комплексам и кризисам.

> Итак, существуют великие взрослые. Они на самом деле повзрослели и считаются великими из-за того, что их чувство идентичности выходит далеко за пределы навязанных ролей. Их видение открывает новые возможности и реалии, а их талант общения оживляет действительность (Erikson, 1987, p. 335).

Исследование «великих людей»

В психобиографиях Эриксон объединил подход опытного психоаналитика и подробное исследование критических периодов жизни влиятельных людей. Особенно его интересовали мужчины и женщины, конфликты идентичностей которых отражали конфликты их времени и чье величие заключалось в том, что найденное ими разрешение своего кризиса идентичности становилось моделью для множества будущих поколений. Это были люди, внутри которых происходила жестокая борьба. Возрастные кризисы, казалось, одолевали их особенно сильно. Каждый из этих людей настойчиво и сосредоточенно добивался разрешения своих проблем.

В первой психобиографии Эриксон изложил фундаментальный подход к изучению великих мужчин и женщин. По мнению Эриксона, мы должны восхищаться Лютером за то, что он стремился поднять свои личные проблемы до уровня всеобщих и пытался разрешить для всех людей ту проблему, которую не мог решить для себя (Erikson, 1958, p. 67).

Изучая Ганди, Эриксон в какой-то степени возвратился к своему прежнему почитанию Фрейда. Ему казалось, что Ганди и Фрейд стремились освободить людей, что они создали новые социальные формы, новые роли и идентификации и ими обоими двигала любовь к истине.

Несмотря на то что все великие были людьми творческими, энергичными и сильными, в их жизни случались несчастья, их одолевали тревоги и страх. В жизни таких людей доминировало чувство, сохранившееся с детских лет, что они должны что-то решить или исправить. В детстве они были послушны и привязаны к отцу. У таких людей часто рано развивалась обостренная совестливость, они уже в юности начинали думать о своем предназначении и высших человеческих ценностях и иногда были уверены в том, что несут особую ответственность за часть человечества. Эти продуктивные личности легко могли превратиться в неудачников или чудаков, если бы не их способности, энергия, сосредоточенность и преданность идеям.

ДИНАМИКА

ПОЗИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

Схема Эриксона отличается от схемы Фрейда и от схем других ученых — теоретиков личности. Эриксон сосредоточил внимание на позитивных характеристиках, развиваемых на каждой стадии. Он рассматривает базовые силы, качества и добродетели не только как вид психологической защиты от психических болезней и негативных воздействий и не только как установки морали и благородства. Это врожденные силы. Они характеризуются возможностью укрепления и позитивного роста. Как уже говорилось в предыдущем разделе, *надежда* — сила первой стадии, «базисное доверие против базисного недоверия». *Воля* — это способность, возникающая в кризисе стадии «автономия против стыда и сомнения». *Намерение* возникает на стадии «инициативность или чувство вины». *Компетентность* — результат стадии «трудолюбие или неполноценность». *Верность* появляется на стадии «идентичность против спутанной идентичности». *Любовь* — это способность, развивающаяся в процессе сближения двух людей. *Забота* вытекает из производительности. *Мудрость* извлекается из кризиса последней стадии человеческой жизни, стадии «целостности против отчаяния».

ПРЕПЯТСТВИЯ РАЗВИТИЮ

Личность может с успехом выйти из кризиса каждой стадии или оставить его каким-то образом нерешенным. Эриксон указывает, что успешный выход заключается в некотором равновесии. Наглядный пример неудачного решения — возникновение чувства негативной идентичности.

Пропорция и баланс

На каждой стадии существует динамическая пропорция между двумя полюсами. Характеристика, данная Эриксоном этим двум полюсам, может ввести в заблуждение, потому что один из этих полюсов неизбежно кажется крайне желанным, а другой, наоборот, нежелательным. На самом деле оба этих полюса непривлекательны и нежеланны, поскольку представляют собой крайности (рис. 8.1).

Зачастую Эриксона понимают неправильно, считая, что он будто бы делает акцент лишь на позитивном полюсе каждой стадии. Сам Эриксон отмечал, что люди не учитывают недоверие, сомнение и стыд — все «нехорошие» стороны, — и создают для себя эриксоновскую шкалу достижений, на которой уже пройдена первая стадия — доверие (Erikson in: Evans, 1969, p. 15). Однако человек, развивший несбалансированное чувство доверия, легко может превратиться в Поллианну* и утратить связь с реальностью, так же как и человек, парализованный крайним недоверием.

Мы должны быть в состоянии различать ситуации, в которых можем доверять, и те, в которых уместны некоторое недоверие, предчувствие опасности и дискомфорт. В нормальной здоровой личности пропорция между относительным доверием и относительным недоверием и подозрением колеблется, однако в каждом отдельном случае в человеке присутствуют элементы и того и другого.

Точно так же несбалансированная независимость может привести к необоснованному упрямству. Несбалансированная инициатива выражается в сосредоточенности на достижении собственных целей и интересов. Безграничное трудолюбие приводит к преувеличенной оценке собственных способностей. Чрезмерное чувство идентично-

* Поллианна — героиня одноименной повести (1912) английской писательницы Элинор Портер (1868–1920), которая видела во всем только хорошую сторону.

(ненормальная)	(нормальная)	(ненормальная)
Полное доверие	Сбалансированная пропорция базисного доверия и недоверия	Полное недоверие

Рис. 8.1. Сбалансированная пропорция на стадиях Эриксона

сти, жесткое и негибкое, вероятно, будет дисгармонировать с реальностью, и т. д.

Негативная идентичность

Наше ощущение идентичности всегда включает позитивные и негативные элементы. В него входит то, чем мы хотим стать, и то, чем мы быть не желаем. В крайне негативных социальных условиях у большинства молодых людей нет возможности посвятить себя масштабным позитивным целям. Примером может служить нацистская Германия.

Отсутствие здорового чувства идентичности может выражаться во враждебном отношении к имеющимся социальным ценностям и общественным целям. Эта враждебность включает любой ролевой аспект: сексуальность, национальную или классовую принадлежность, происхождение. Дети из семей иммигрантов часто с презрением относятся к происхождению своих родителей, а дети из обеспеченных семей могут отвергать все американское и переоценивать все иностранное. Многие трудные подростки предпочитают нейтральной модели образ «плохих парней». Таким образом, выбор негативной идентичности основан на ролях, которые кажутся нежелательными или опасными. Если подросток не в состоянии выбрать позитивную роль, он выбирает негативную. Сюда может входить образ наркодилера, модель проститутки или любая другая роль, соответствующая образу неудачника и изгоя.

СТРУКТУРА

ТЕЛО

По мнению Эриксона, роль телесных ощущений особенно важна на ранних стадиях. Позже развитие физических и интеллектуальных навыков определяет способность человека к тому, чтобы приобрести уверенность в себе и выбрать роли, имеющие спрос в сложном современном обществе. Так, например, здоровые дети чувствуют себя увереннее по мере того, как их тело растет. Они сами становятся более крепкими и ловкими и оказываются в состоянии овладеть более сложными навыками.

> Опыт коренится в основании тела (Erikson, 1963, p. 108).

Будучи психосоциальным теоретиком, Эриксон осознавал взаимодействие телесных, психологических и социальных процессов и сил. Он разделяет классическую фрейдистскую точку зрения о том, что биологические импульсы являются фундаментальными. Однако Эриксон указывает, что эти импульсы подвержены социальным влияниям.

> Каждая стадия развития придает прошлому и будущему новые очертания, создает новую комбинацию влечений и защитных реакций, высвобождает новые способности, которые подходят для постановки задач и раскрытия возможностей личности, открывая новый, более широкий круг значимых для человека встреч и отношений (Erikson, 1964, p. 166).

СОЦИАЛЬНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Основной эпигенетический принцип Эриксона гласит: «Можно сказать, что личность развивается постепенно, в соответствии с готовностью развиваться самого человеческого организма, вместе с готовностью человека интересоваться более широким кругом людей и взаимодействовать с ними и общественными институтами» (1968, p. 92–93).

Социальные взаимоотношения играют главную роль практически на всех стадиях развития. Отношения с родителями, семьей и сверстниками являются решающими на первых пяти стадиях. Появление чувства идентичности строго обусловлено утверждением подростка в обществе ровесников. Стадия близости открывает возможность для более глубоких социальных взаимоотношений. Следующая качественная перемена происходит на стадии генеративности,

когда люди учатся заботиться, кормить и воспитывать тех, кто младше, слабее и ничего не знает об окружающем мире.

ВОЛЯ

Эриксон подробно останавливается на развитии воли, описывая стадию «автономии против стыда и сомнения». Развитие здоровой и сбалансированной воли (а также доброй воли) продолжается в течение всей жизни. Решающим для достижения здорового ощущения идентичности является вера в то, что «я — тот, кем я сам хочу быть».

Традиционный психоанализ прежде всего исследует личностную концепцию реальности, мысли, эмоции и особенно поведение человека. Эриксон делает акцент, в частности, на значении воли и поступка в мире. Одна из целей психоанализа — «восстановить продуктивное взаимодействие психологической реальности и исторической действительности» (1964, p. 201) и интегрировать внутренние субъективные переживания с внешними действиями и событиями. По Эриксону, реальность относится к «миру феноменального опыта, воспринятого с минимальным искажением». Хотя искажение и непонимание в какой-то степени неизбежны, Эриксон подчеркивает необходимость понимания реальности как «сферы причастности, разделенной между участниками» (1964, p. 165).

Возвращаясь к классическому случаю Доры из практики Фрейда, Эриксон критикует предшественника за то, что хотя Фрейд и провел блестящий анализ динамики и искажений психики своей пациентки, но он не учел ее беспомощности и бессилия в кругу семьи среднего класса. Дора проходила курс лечения у Фрейда в течение трех месяцев. Тогда ей было 19 лет, и отец Доры попросил Фрейда «образумить девочку». Господин К., друг семьи, сделал ей предложение, когда девушке было 16. Выяснилось, что отец Доры состоял в любовной связи с женой господина К. и, похоже, весьма снисходительно отнесся к ухаживаниям господина К. за своей дочерью. Еще больше осложняло дело то обстоятельство, что члены обеих семей делали Дору доверенным лицом — ее отец, мать, господин и госпожа К. Дора в данной ситуации пыталась противостоять воле родителей. Фрейд рассматривал ее поведение как притворство и игру, однако Эриксон с ним не соглашается. Он считает, что Дора активно боролась за честность и верность, за те качества, которые отсутствовали в знакомых ей моделях взрослого поведения.

Успешный поступок требует наличия одновременно социальных и исторических условий и возможностей, а также наличия у человека собственной воли. Точно видеть — еще не значит действовать эффективно.

ЭМОЦИИ

Как психоаналитик Эриксон подчеркивает эмоциональный компонент психологических процессов. Осознание значения эмоций присутствует во всех его теоретических разработках. В области теории его привлекало объединение новых когнитивных и исторических данных и психоанализа. Однако Эриксон не выделяет эмоции в отдельный аспект психологических процессов.

ИНТЕЛЛЕКТ

Как и эмоции, интеллект считается основным элементом психологических процессов. Эриксон не отводит интеллекту какую-то особую роль. Однако он подчеркивает решающую роль интеллектуальных способностей в формировании чувства уверенности в тот период, когда человеку приходится справляться с задачами технологического общества, формировать чувство идентичности, выбирать приемлемую профессию и роль в обществе.

САМОСТЬ

Согласно эриксоновской теории, ощущение идентичности включает как идентичность эго, так и развитие ощущения самости (self).

> Эго надо понимать как главную и отчасти бессознательно действующую причинность, которая на каждой стадии жизни взаимодействует с изменяющейся самостью.. То, что в таком случае можно назвать *самоидентичностью* (self-identity), возникает из ощущений, в которых временно перепутанные самости успешно реинтегрируются в ансамбль ролей, обеспечивающих социальное признание. Таким образом, можно сказать, что формирование идентичности имеет два аспекта — самости (self) и эго (ego) (1968, p. 211).

Самоидентичность достигается в результате интеграции наших прошлых и настоящих социальных ролей и образов себя.

> Психоанализ можно назвать первой систематической и активной «экспансией сознания». Такая экспансия необходима, если человек хочет уловить суть дела и способен сверхидентифицироваться с ней (Erikson in: Evans, 1969, p. 98).

ПСИХОТЕРАПЕВТ

Эриксон писал, что опытный психотерапевт интуитивно чувствует потенциал личностного роста и развития пациента. Работа психотерапевта заключается в том, чтобы поощрять этот рост, а не навязывать пациенту свой собственный прошлый опыт или видение будущего. Под таким углом и надо рассматривать требование психоанализа, чтобы психотерапевт сам подвергался обучающему анализу. Особо подчеркивается значение **переноса** аффекта с одного объекта на другой и **контрпереноса** (возникновения подавляемых эмоций у самого психоаналитика). Перенос аффекта касается как позитивных, так и негативных чувств, которые пациенты испытывают к лечащему врачу. Часто это сильные иррациональные эмоции, источник которых — в детских взаимоотношениях пациента с родителями. Сознательное понимание динамики переноса крайне важно в психотерапии. Психотерапевты могут испытывать как позитивные, так и негативные подавляемые эмоции к своим пациентам. «Жизнь каждого пациента, который ко мне приходит, находится в его собственных руках», — говорил Юнг. В ответ Эриксон так прокомментировал его высказывание: «Это правда, однако все же следует добавить, что он пришел именно ко мне, а не к кому-то другому, и потом он никогда уже не станет тем же самым человеком, каким был, и я — тоже» (Erikson in: Evans, 1969, p. 103).

В свете современного психологического понимания Эриксон дал новую формулировку «Золотому правилу» — «Golden Rule» (*англ.)*, заключающемуся в том, что с другими надо поступать так, как хочешь, чтобы поступали с тобой. Он пишет, что моральные поступки делают сильнее того, кто их совершает (психотерапевта), укрепляют пациента и расширяют взаимоотношения между двумя личностями. В терапии эта версия «Золотого правила» подразумевает следующее:

> *Психотерапевт должен развиваться как практик и как личность пропорционально излечению пациента как пациента и личности*, так как их реальные взаимоотношения выходят за рамки отношений врач — больной. Опыт общения с психотерапевтом дает излечившемуся пациенту возможность развивать дальше и передавать окружающим разумное и здравое отношение к миру, являющееся существенной частью этического взгляда на вещи (Erikson, 1964, p. 236—237).

Каждый психотерапевт должен быть готов к тому, чтобы воспринять любой образ жизни и идентифицироваться с ним. Темы ценности и морали — главные в психотерапии. Беспристрастность классического аналитика, по Эриксону, это способность беспристрастно оценивать свободные ассоциации пациента и его прошлое. Психотерапевт тоже всегда личность, он свободен выражать свои желания, в идеале — не исказив их иррациональными подавляемыми эмоциями.

ОЦЕНКА

Эриксона критикуют за неясное изложение. Он виртуозно играет словами, однако в его рассуждениях недостает логики. Изящные красивые формулировки больше похожи на наброски концепций, чем на строгий логический анализ. Например, рассуждение Эриксона об идентичности состоит из множества идей, скорее запутывающих читателя, чем что-либо проясняющих. Как писал один рецензент:

> Читать Эриксона — все равно что идти в глубь густого прекрасного леса с тысячей разных тропинок и дорог. Поражает густота леса... Эриксон никогда не разбавлял свои научные работы «водой», никогда не упрощал их. И слава Богу, что его книги написаны с некоторой темнотой и неясностью смысла. Его произведения надо читать и перечитывать, выделять в них главное и медитировать. Это работы высочайшего качества (Gross, 1987, p. 3).

В то же время Хамачек отмечает, что «большинство заключений Эриксона базируются на субъективных интерпретациях, которым недостает надежных эмпирических данных, поддерживающих и обосновывающих правильность его интуитивных выводов» (1988, p. 36). Хамачек (Hamachek, 1988, 1990) пытался связать стадии Эриксона со стадиями человеческого поведения и, таким образом, сделать первый шаг в эмпирическом подтверждении теории Эриксона.

Остальные критики, например Аппадурай (Appadurai, 1978) и Роузен (Roazen, 1976), подняли вопрос об универсальности эриксоновских теорий. Можно ли с одинаковым успехом применять его эпигенетическую модель к различным, в том числе незападным, культурам, существующим сейчас, или культурам прошлого? Например, Эриксон впервые выделяет отрочество в самостоятельную стадию развития. Однако в индийской культуре и в племенных обществах вопросы независимости, ини-

циативы и идентичности, связанные с данной стадией, отходят на второй план.

Рассматривался и вопрос применимости модели Эриксона на Западе. Например, Эриксон предполагает, что этап производительности начинается с отцовства и материнства. То, что это не обязательно так, доказывают факты беременности девочек-тинейджеров. Молодые матери и отцы, не подозревающие об ответственности, оказываются насильно втянуты в подобные отношения. Кроме того, работы Эриксона критиковались за то, что он уделил внимание в основном мужской зрелости, а о созревании женщины писал довольно неясно (Gilligan, 1982).

Эриксон работал в рамках психоанализа. Его инструменты клинициста предназначались для лечения больных пациентов. Применение тех же инструментов к здоровой личности не всегда дает положительный результат. Этот недостаток становится очевиден при изучении работ Эриксона, посвященных великим людям. Анализируя личность Ганди, Эриксон искусно использует методы психоанализа, однако не учитывает роль духовных идеалов Ганди и его духовную дисциплину. Динамика жизни и размышлений Ганди рассматривается главным образом с точки зрения дисфункции, а не как свидетельство психологической и духовной трансформации. Внутреннее состояние Ганди, вероятно, отличалось от состояния среднего пациента. Кроме того, Эриксона критиковали за недооценку роли индийской культуры и социального контекста многих ключевых моментов в жизни Ганди (Appadurai, 1978).

Психоаналитические инструменты Эриксона далеко не всегда были адекватны задачам, которые он перед собой ставил. Применяя психоанализ по-новому, Эриксон, с одной стороны, раздвинул его рамки, а с другой – сделал очевидными недостатки, присущие этому учению. В каком-то смысле Эриксон контрабандой провез на психоаналитическую территорию концепцию человеческого духа. В этом один из секретов необычайной привлекательности его теорий.

Эриксон дает новую интересную и точную формулировку психоанализа. Он успешно применил систему мышления Фрейда к новой эпохе. Внимание Эриксона к социальным и культурным детерминантам поведения и его интеграция психологии, социологии, антропологии и психологической интуиции определили будущее развитие психологии личности.

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

ИЗ КНИГИ «ДЕТСТВО И ОБЩЕСТВО»

В этом отрывке Эриксон демонстрирует свой талант психоаналитика и дает пример из реальной жизни маленького мальчика, переживающего кризис ролевой идентификации.

Во время недавней войны в жизни моего соседа, пятилетнего мальчика, произошли перемены. Из «маменькиного сынка» он превратился в жестокого, упрямого, непослушного ребенка. Стали проявляться тревожные симптомы, в частности у него возникло стремление разводить костры.

Родители ребенка накануне войны решили развестись. Мать и сын переехали жить к двоюродным сестрам матери. Когда началась война, отец мальчика ушел служить в авиацию. Кузины матери неуважительно отзывались об отце и культивировали в мальчике ребяческое поведение. Таким образом, мальчик идентифицировал себя скорее как «мамин сын», чем как сын своего отца.

Отец, однако, успешно воевал на фронте и фактически стал героем. Когда отец приехал с фронта в свой первый отпуск, мальчик увидел, что мужчина, которому, как ему говорили, не стоило подражать и который не был его потенциальным соперником, оказался в центре внимания соседей. Мать объявила о том, что передумала разводиться. Отец вновь ушел на фронт и вскоре погиб в Германии.

После отъезда и смерти отца страстно привязанный к матери и зависимый мальчик стал выказывать симптомы деструктивности и неповиновения, крайняя степень которых выразилась в разведении костров. Однажды он сам дал ключ к разгадке своего поведения. Когда мать била его, мальчик возмущенно показал пальцем на кучку дров, сложенных им для костра, и закричал (правда, выражался он более по-детски): «Если б это был немецкий город, ты бы меня полюбила». Таким образом он показывал, что, поджигая костры, воображал себя пилотом бомбардировщика, таким, как его отец, рассказавший о своих подвигах. Мы можем только строить догадки насчет природы первого расстройства мальчика. Однако я полагаю, что перед нами идентификация сына со своим отцом, возникшая в результате внезапно обострившегося конфликта в конце эдипова возраста. Отец, поначалу успешно смещенный «хорошим» маленьким мальчиком, стал вдруг заново ожившим идеалом, конкретной угрозой и соперником в любви к матери. Так, образ отца существенно снизил

женственные идентификации мальчика. Для того чтобы спасти себя от сексуальной и социальной дезориентации, мальчику пришлось как можно быстрее перегруппировать свои идентификации; хотя и в этом случае конфликт сохраняется, поскольку его основного соперника убивает враг, — этот факт усиливает вину, вносит еще больше путаницы в чувства мальчика и подавляет его собственную мужскую инициативу, не готовую к новым условиям.

У ребенка много возможностей для того, чтобы пробовать и идентифицировать себя с привычками, характером, родом занятий и мыслями реальных людей или вымышленных персонажей обоего пола. Определенные переломные моменты в жизни вынуждают мальчика сделать радикальный выбор. Однако историческая эпоха, в которую он живет, предлагает лишь ограниченное число социально значимых моделей, годящихся для того, чтобы использовать их в комбинации фрагментов идентификации. Польза таких моделей зависит от того, насколько они совпадают с требованиями организма в целом и как их может использовать и синтезировать эго.

Роль летчика-бомбардировщика для моего маленького соседа могла предполагать соединение различных элементов его расцветающей идентичности. В нее входили его бойкий и живой темперамент, стадия созревания (фаллически-уретрально-двигательная), социальная стадия (эдипова) и социальное положение; его способности (мышечные и механические), отцовский темперамент прославленного солдата, неуспешного в обычной жизни, — прототип современного агрессивного героя. Когда подобный синтез протекает успешно, сочетание конституциональных реакций, реакций темперамента и приобретенных реакций выливается в бурное развитие личности и неожиданное достижение в какой-либо сфере. В том случае, если подобный синтез невозможен, рождается жестокий конфликт, часто выражающийся в непослушании и мелких проступках. Как только ребенок чувствует, что окружающий мир пытается слишком решительно лишить его всех форм самовыражения, позволяющих ему развивать и интегрировать следующую ступень его идентичности, он начинает защищаться с поразительной силой животного, вынужденного спасать свою жизнь. И действительно, в социальных джунглях человеческой жизни нельзя осознать свое существование без чувства идентичности эго. Утрата идентичности может вести к убийству.

Я бы не осмелился спекулировать конфликтами маленького «летчика-бомбардировщика», если бы не увидел решения проблемы в соответствии с нашей интерпретацией. Позже, когда самые худшие побуждения мальчика перестали проявляться, его видели несущимся по склону холма на велосипеде, испуганного и все-таки рискующего и ловко объезжающего других детей. Дети визжали, смеялись и в какой-то мере даже восхищались им. Наблюдая за ним, слушая невероятный шум и суматоху, которую он производил своим появлением, я не мог удержаться от мысли, что он снова воображал себя пилотом самолета, отправившегося на боевое задание. В то же время, играя, он мастерски овладел ездой на велосипеде. Упражняясь в воображаемых воздушных атаках, он стал изумительным, виртуозным велосипедистом.

Пример нашего маленького сына летчика отражает общее явление. Психосоциальная идентичность развивается из постепенной интеграции всех идентификаций. Но это новое целое качественно отличается от суммы его частей. При благоприятных обстоятельствах у детей рано начинает формироваться ядро собственной идентичности. Зачастую они вынуждены защищать ее от вынужденной сверхидентификации с одним или обоими родителями. Эти процессы у пациентов плохо поддаются изучению, так как невротическая самость быстро становится жертвой сверхидентификаций, изолирующих юного человека от собственной зреющей идентичности и от окружения (Erikson, 1963, p. 238–241).

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Эриксоновская модель цикла человеческой жизни состоит из восьми стадий. Она интегрирует развитие и созревание человеческой личности от рождения до старости.

• Каждая стадия может иметь положительный и отрицательный результат. Развитие личности продолжается всю жизнь.

• Каждая последующая стадия обусловлена развитием предыдущей; этот процесс схож с развитием эмбриона.

• Человеческая личность развивается по установленным ступеням, или стадиям. Развитие личности зависит от готовности человека общаться и взаимодействовать с более широким кругом людей. Каждая стадия системно связана с остальными и должна проходить в заданной последовательности.

• Каждая стадия характеризуется особым психологическим кризисом и задачей развития. Эта задача должна быть выполнена, а кризис успешно разрешен для освоения последующей стадии.

• Навыки и способности, необходимые для каждой стадии, развиваются и проверяются в период кризиса. Этот процесс дает возможность личности развивать новые отношения и навыки. После успешного разрешения кризиса у человека развиваются большая способность суждения, внутренняя цельность и способность действовать эффективно.

• Модель Эриксона уделяет особое внимание позитивным атрибутам и способностям, приобретаемым на каждой стадии. Эти способности и силы считаются врожденными и характеризуются ощущением позитивной силы и потенциала.

• Каждая стадия — это динамическая пропорция между двумя полюсами, например веры и недоверия. Оба полюса — крайности, золотая середина находится в промежутке между ними. Элементы каждого полюса динамично присутствуют в здоровой личности.

• Концепция идентичности сводит воедино теории когнитивной и эго-психологии. Некоторые аспекты идентичности включают в в себя чувство индивидуальности, целостности и тождества, ощущение синтеза и цельности и чувство социальной солидарности.

• Развитие и расцвет ощущения самости и приводит к ощущениию идентичности.

• Недостаток нормального чувства идентичности может вызвать враждебное отношение к существующим ценностям и общественным целям. Трудный подросток, ощущающий неспособность посвятить себя позитивной социальной роли, может выбрать вместо нее негативную роль.

• Ощущение «я тот, кем хочу быть сам» играет решающую роль в развитии нормального чувства идентичности.

• Психобиография и психоистория комбинируют методы психоанализа и истории в изучении частной и коллективной жизни.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Автономия против стыда и сомнения (Autonomy versus shame and doubt). Вторая стадия, на которой ребенок по-новому взаимодействует с миром, а ощущение независимости растет вместе с чувством свободного выбора. На этой стадии осваивается сила воли, которая позднее создает базу для признания взрослым человеком духа справедливости, проявляющегося в социальном институте закона.

Базисное доверие против базисного недоверия (Basic trust versus basic mistrust). Первая стадия развития, на которой формирование у младенца ощущения своего «я» напрямую зависит от тщательности заботы о ребенке. В результате этой стадии возникает сила надежды, лежащая в основании развития настоящей веры.

Генеративность против стагнации (Generativity versus stagnation). Седьмая стадия включает интерес к творчеству и продуктивности в работе и личной жизни, к детям, идеям, продуктам и принципам. На этой стадии развивается способность заботы.

Идентичность (Identity). Этот термин включает чувство индивидуальности, целостности и тождественности, ощущение синтеза, единства и социальной солидарности. Понятие идентичности имеет как социальные, так и психологические аспекты.

Идентичность против спутанной идентичности (Identity versus identity confusion). Пятая стадия — период, когда подросток сомневается в ролевых моделях и идентификациях прошлого. В этот период перехода от детства к зрелости главным становится вопрос «Кто я?» Верность — базовая способность этой стадии, формирующая основу идентичности человека, когда он сталкивается с необходимостью выбрать систему ценностей и карьеру.

Инициатива против вины (Initiative versus guilt). Третья стадия. Базовая деятельность — игра. Сила данной стадии — намерение, основанное на фантазии и игре, формирующих зачатки драмы, танца и ритуала во взрослой жизни.

Интимность против изоляции (Intimacy versus isolation). Шестая стадия. В этот период возникает чувство зрелой ответственности и одновременно независимости от родителей и школы. Устанавливаются близкие взаимоотношения с окружающими. Критический момент данной стадии — подлинная взаимность с любовным партнером, а любовь, проявляющаяся в подлинной близости и взаимности, — сила, которая в ней проявляется.

Кризис идентичности (Identity crisis). Потеря эго-идентичности. В таком состоянии исчезают или снижаются целостность, тождественность и вера человека в свою социальную роль.

Кризис развития (Crisis in development). Это поворотный пункт каждой стадии развития. В период кризиса возникают и проверяются навыки и способности данной стадии.

Психобиография (Psychobiography). Изучение жизни исторических фигур в перспективе психоанализа. Этот подход отличается от истории болезни, когда психотерапевт пытается выяснить причины возникновения проблем у пациента. Изучение истории отдельной жизни построено на понимании того, как личности удается внести творческий вклад в жизнь вопреки всем комплексам, конфликтам и кризисам.

Психоистория (Psychohistory). Исследование, сочетающее исторические и психоаналитические методы, рассматривающее частную и общественную жизнь.

Трудолюбие против неполноценности (Industry versus inferiority). Четвертая стадия. Переход от игры к ощущению работы. Сила этой стадии — компетентность, базирующаяся на развитии практических навыков, общих способностей и ощущения хорошо сделанной работы.

Целостность против отчаяния (Integrity versus despair). Восьмая стадия. Период столкновения с предельными заботами. Развивается способность видеть жизнь как единое целое и ощущение перспективы. В случае, если человек не приобрел чувства согласия с собой, эта стадия порождает отчаяние. Сила этой стадии — мудрость, возникающая в конфликте отчаяния и целостности в свете предельных забот.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Coles, R. (2000). *The Erik Erikson reader.* New York: Norton.

Книга включает работы, написанные на протяжении всей научной карьеры Эриксона, и прослеживает влияние его идей на психологию детского развития, индивидуального развития в течение всей жизни, лидерства и нравственного формирования.

Erikson, E. (1963). *Childhood and society* (2d ed.). New York: Norton.

Первая и наиболее значительная книга Эриксона. Работа включает наиболее подробные описания восьми стадий индивидуального развития, отчеты о его исследованиях индейцев сиу и юроков, а также биографии Гитлера и Горького, позволяющие проникнуть в психологический мир немецкой и русской культуры.

Erikson, E. (1964). *Insight and responsibility.* New York: Norton.

Блестящая подборка эссе, включающая психолого-биографический очерк о Фрейде, анализ психосоциальных сил, психологической реальности, исторической фактографии, а также анализ роли «Золотого правила» в наши дни.

Erikson, E. (1969). *Gandhi's truth.* New York: Norton.

Эпическая психологическая биография Ганди, представляющая собой образец психологического анализа роли великой личности в истории. В книге также приводятся наглядные примеры ограничений, свойственных психоанализу, игнорирующему духовные и трансперсональные аспекты личности Ганди.

Erikson, E., Erikson, J., & Kivnick, H. (1986). *Vital involvement in old age.* New York: Norton.

Замечательное описание преклонного возраста, составленное на основе интервью с людьми старше 80 лет; исследованию людей преклонного возраста Эриксон посвятил более 50 лет. Взгляд на жизненный цикл глазами человека преклонного возраста.

ВЕБ-САЙТЫ

Britannica Article

http://www.britannica.com/seo/e/erik-h-erikson/

Биография основных фактов из жизни Эрика Эриксона со ссылками на дополнительные источники.

elvers.stjoe.udayton.edu/history/history.asp?RURL=http://elvers.stjoe.udayton.edu/history/people/Erikson.html

Краткая биография, а также подробное резюме и критика его теории.

БИБЛИОГРАФИЯ

Appadurai, A. (1978). Understanding Gandhi. In P. Homans (Ed.), Childhood and selfhood. Cranbury, NJ: Associated University Presses.

Arcaya, J. (1999). Hispanic American boys and adolescent males. In A. Home & M. Kiselica (Eds.), Handbook of counseling boys and adolescent males. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Cohler, B., Hostetler, A., & Boyer, A. (1998). Generativity, social context, and lived experience: Narratives of gay men in middle adulthood. In D. McAdams & E. de St. Aubin (Eds.) Generativity and adult development. Washington, DC: American Psychological Association.

Coles, R. (1970). Erik Erikson: The growth of his work. Boston: Little, Brown.

Coles, R. (2000). The Erik Erikson reader. New York: Norton.

Cote, J., & Levine, C. (1987). A formulation of Erikson's theory of ego identity formation. Developmental Review, 7, 273–325.

de St. Aubin, E. (1998). Truth against the world: A psychobiological exploration of generativity in the life of Frank Lloyd Wright. In D. McAdams & E. de St. Aubin (Eds.), Generativity and adult development. Washington, DC: American Psychological Associations

Erikson, E. (1958). Toung man Luther. New York: Norton.

Erikson, E. (1963). Childhood and society (2d ed.). New York: Norton.

Erikson, E. (1964). Insight and responsibility. New York: Norton.

Erikson, E. (1965). The challenge of youth New York: Doubleday Anchor Books.
Erikson, E. (1968). Identity, youth and crisis. New York: Norton.
Erikson, E. (1969). Gandhi's truth. New York: Norton.
Erikson, E. (1974). Dimensions of a new identity. New York: Norton.
Erikson, E. (1975). Life history and the historical moment. New York: Norton.
Erikson, E. (1977). Toys and reasons. New York: Norton.
Erikson, E. (1978). Adulthood. New York: Norton.
Erikson, E. (1979). Report to Vikram. In S. Kakar (Ed.), Identity and adulthood. Delhi, India: Oxford University Press.
Erikson, E. (1980a). Identity and the life cycle. New York: Norton.
Erikson, E. (1980b). On the generational cycle: An address. New York: Norton.
Erikson, E. (1981). The Galilean sayings and the sense of «I». New York: Norton.
Erikson, E. (1982). The life cycle completed. New York: Norton.
Erikson, E. (1983). Reflections: On the relationship of adolescence and parenthood. Adolescent Psychiatry, 2, 9–13.
Erikson, E. (1985). Reflections on the last stage-and the first. The Psychoanalytic Study of the Child, 39.
Erikson, E. (1987). A way of looking at things: Selected papers from 1930 to 1980. New York: Norton.
Erikson. E. (1993). The problem of ego identity. In G. Pollock (Ed.), Pivotal papers on identification. Madison, CT: International Universities Press.
Erikson, E., Erikson, J., & Kivnick, H. (1986). Vital involvement in old age. New York: Norton.
Erikson, E., & Erikson, J. (1997). The life cycle completed. (Extended version). New York: Norton.
Evans, R. (1969). Dialogue with Erik Erikson. New York: Dutton.
Friedman, L. (1999). Identity's architect. New York: Scribner/Simon and Schuster.
Gilligan, C. (1982). In a different voice. Cambridge, MA: Harvard University Press.
Gross, F. (1987). Introducing Erik Erikson: An invitation to his thinking. Lanham, MD: University Press.
Hamachek, D. (1988). Evaluating self-concept and ego development within Erikson's psychosocial framework: A formulation. Journal of Counseling and Development, 66, 354–360.
Hamachek, D. (1988). Evaluating self-concept and ego development in Erikson's last three psychosocial stages. Journal of Counseling and Development, 68, 677–683.
Homans, P. (Ed.). (1978). Childhood and selfhood: Essays on tradition, religion, and modernity in the psychology of Erik Erikson. Cranbury, NJ: Associated University Presses.
Kivnick, H. (1998). Through the life cycle: Psychosocial thoughts on old age. In G. Pollock & S. Greenspan (Eds.), The course of life, Vol. 7. Madison, CT: International University Press.
Lee, S. (1998). Generativity and the life course of Martha Graham. In D. McAdams & E. de St. Aubin (Eds.), Generativity and adult development. Washington, DC: American Psychological Association.
Levene. M. (1990). Female adolescent development: Reflections upon relational growth. Melanie-Klein-and-Object-Relations, 8, 31–42.
Lifton, R. (1998). Entering history: Erik Erikson's new psychological landscape. In R. Wallterstein & L. Goldberger (Eds.), Ideas and identities: The life work of Erik Erikson. Madison, CT: International Universities Press.
McAdams, D., &: de St. Aubin, E. (Eds.). Generativity and adult development. Washington, DC: American Psychological Association.
Peterson, B. (1998). Case studies ofmidlife generativity: Analyzing motivation and realization. In D. McAdams & E. de St. Aubin (Eds.). Generativity and adult development. Washington, DC: American Psychological Association.
Roazen, P. (1976). Erik Erikson: The power and limits of a vision. New York: Free Press.
Sheehy, G. (1977). Passages. New York: Basic Books.
Sheehy, G. (1995). New passages. New York: Ballantine.
Smelser, N. (1998). Erik Erikson as social scientist. In R. Wallterstein & L. Goldberger (Eds.). Ideas and identities:
The life work of Erik Erikson. Madison, CT: International Universities Press.
Weiland, S. (1994). Erik Erikson: Ages, stages, and stories. In D. Shenk & W. Achenbaum (Eds.), Changing perceptions of aging and tke aged. New York: Springer.
Wallerstein, R., & Goldberger L. (Eds.). Ideas and identities:
The life work of Erik Erikson. Madison, CT: International Universities Press.

ГЛАВА 9



ВИЛЬГЕЛЬМ РАЙХ И ПСИХОСОМАТИКА

Жизнь тела — это жизнь ощущений и эмоций. Именно тело ощущает подлинный голод, подлинную радость от созерцания солнца или снега... подлинный гнев, подлинную печаль, подлинную нежность, подлинную теплоту, подлинную страсть, подлинную ненависть, подлинное горе. Все наши эмоции принадлежат телу, а разум лишь осознает их (Д. Г. Лоуренс, 1955).

В этой главе мы поговорим о деятельности Вильгельма Райха, основоположника так называемой *психосоматики*, а также *телесно-ориентированной психотерапии.* Его можно назвать крестным отцом всех методов современной терапии, имеющих отношение к эмоциональной жизни нашего тела.

Вряд ли кто-либо другой, кроме Райха, столь последовательно и упорно разрабатывал критические, революционные аспекты теории психоанализа (Robinson, 1969, p. 10).

Вильгельм Райх был членом Венского кружка психоаналитиков и вел в нем семинар технической подготовки для молодых психологов. В своей собственно терапевтической деятельности он придавал огромное значение работе с физическими проявлениями характера индивида; особенно его интересовали так называемые хронические мускульные зажимы человеческого тела, которые он назвал телесным панцирем. Кроме того, он уделял большое внимание роли общества в формировании подсознательных, в особенности сексуальных, запретов в сознании индивида.

Уникальный вклад Райха в психологию заключается в том, что он, во-первых, настойчиво и упорно подчеркивал единство тела и разума, во-вторых, в свои психотерапевтические исследования всегда включал проблемы, связанные с человеческим телом, и, в-третьих, разработал концепцию *хара́ктерного панциря.* Райх полагал, что к каждому пациенту следует подходить как к целостному *организму*, эмоциональные проблемы которого можно понять, лишь рассматривая его как цельное существо. Райха можно с уверенностью назвать пионером в таких областях, как сексуальное воспитание и гигиена, психология политики и социальной дисциплины и связь между психологией, биологией и физикой. Во всей своей деятельности Райх был смелым и настойчивым новатором, чьи идеи надолго опередили свое время.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Вильгельм Райх (Wilhelm Reich) родился 24 марта 1897 года в Галиции, в то время эта область с немецко-украинским населением входила в состав Австро-Венгрии. Его отец, зажиточный хуторянин-еврей, был человеком ревнивым и властным, державшим жену и детей в ежовых рукавицах. Своим детям он не дал никакого религиозного воспитания, и по его требованию в доме говорили только по-немецки. В результате Вильгельм не общался ни с детьми местных украинских крестьян, ни с детьми говорящих на идиш евреев. Лишь брат на три года младше его самого был его единственным товарищем и соперником.

Райх боготворил свою мать. Когда мальчику было 14 лет, мать покончила с собой, вероятно, после того, как он сообщил отцу о ее романе со своим учителем. Смерть жены оказалась сильным ударом для отца Райха. Он заболел воспалением легких, которое перешло в туберкулез; через три года его не стало. Брат Райха также умер от туберкулеза в возрасте 26 лет. Семейные трагедии, последовавшие одна за другой, оставили в душе Райха неизгладимый след.

После смерти отца Райх взял на себя руководство хозяйством, но учебу не оставил. В 1916 году война докатилась и до его родной земли, в результате все, чем он владел, было уничтожено. Райх вступил в ряды австрийской армии и, получив офицерский чин, воевал на фронтах Италии. В 1918 году Райх поступил в медицинскую школу Венского университета. Не прошло и года, как он стал практикующим членом Венского психоаналитического общества. В 1922 году, в возрасте 25 лет, он получил ученую степень по медицине.

Еще студентом Райх принимал участие в политической деятельности и впоследствии пытался примирить теории Маркса и Фрейда. В университете он познакомился с Анни Пинк, также изучавшей медицину, которая стала его пациенткой, а потом и первой женой; позже она и сама занялась психоанализом (Reich, 1990).

В 1922 году в Вене Фрейд основал психоаналитическую клинику, и Райх стал его первым ассистентом, а потом заместителем директора. В 1924 году Райх руководил Семинаром психоаналитической терапии — первым институтом, в котором обучались будущие психоаналитики. К нему приходило множество молодых аналитиков, как

в качестве пациентов, так и для обучения. К 1927 году у него повысился интерес к проблемам, связанным с социальными переменами, в результате чего он сократил свою лечебную практику, поскольку оказался вовлеченным в общественно-политическую деятельность. Фрейд оказал ему в этом поддержку (Mann & Hoffman, 1980).

> Где и как пациент может проявлять свою естественную сексуальность, когда из недр подсознания она вырвалась на свободу? Фрейд не только и словом не обмолвился об этом, но даже, как оказалось впоследствии, на дух не выносил самой постановки подобного вопроса. Отказавшись от разрешения этой коренной проблемы и постулируя биологически обусловленную тягу человека к страданию и смерти, Фрейд в конце концов собственными руками воздвиг перед собой непреодолимые препятствия (Reich, 1973, p. 152).

В разное время Рейх сам проходил сеансы личного психоанализа у различных аналитиков, но по тем или иным причинам разрывал с ними отношения. В 1927 году он обратился с просьбой к Фрейду провести с ним курс психоанализа, но тот отказался сделать для него исключение из своего твердого правила никогда не проводить анализ с членами Психоаналитического кружка. К тому времени конфликт Райха с Фрейдом обострился. Его причиной отчасти стал отказ Фрейда подвергнуть Райха анализу, а отчасти конфликт коренился в различных теоретических подходах к учению. Фрейд не разделял бескомпромиссной убежденности Райха в том, что причина всех неврозов — это сексуальная неудовлетворенность. К этому времени у Райха обострился туберкулез, и несколько месяцев он провел на лечении в одном из санаториев Швейцарии.

Вернувшись после болезни в Вену, Райх принял на себя прежние обязанности. Кроме того, он занялся крайне активной политической деятельностью и в 1928 году вступил в коммунистическую партию. На следующий год Райх принимал участие в устройстве первой клиники сексуальной гигиены для рабочих, которая предоставляла открытую информацию о контроле за рождаемостью, о воспитании детей и о сексуальном воспитании.

В 1930 году Райх переехал в Берлин, главным образом потому, что хотел пройти курс психоанализа у Шандора Радо, одного из ведущих психоаналитиков того времени. К психоаналитику, живущему не в Вене, он обратился по той причине, что среди венских ученых росло недовольство его политической деятельностью. В Берлине Райх еще больше увлекся идеями коммунистического движения и связанным с этими идеями движением за гигиену. Выступая с лекциями и оказывая помощь в создании гигиенических центров, он проехал по всей Германии.

> Жизненный процесс есть процесс сексуальный — оба понятия идентичны, и это экспериментально доказанный факт... Во всем, что живет, пульсирует вегетативная сексуальная энергия (Reich, 1961, p. 55).

Результатом его политической деятельности и радикальной программы сексуального воспитания стало то, что Райх вскоре оказался непопулярен как в среде психоаналитиков, так и у коммунистов. В 1933 году его исключили из Германской коммунистической партии. А вслед за этим, в 1934 году, он был исключен и из Международной ассоциации психоаналитиков.

В 1933 году, с приходом Гитлера к власти, Райх эмигрировал в Данию. Покинув Берлин, он одновременно разошелся с женой; причиной тому послужили различия характеров, а также политических и профессиональных взглядов. Годом ранее Райх познакомился с Эльзой Линденберг, балериной и членом ячейки коммунистической партии, куда он входил. Она приехала к Райху в Данию, и там они поженились. Противоречивые теории Райха привели к тому, что из Дании, а впоследствии и из Швеции он был изгнан.

Итак, в течение всего шести месяцев Райх был исключен из таких крупных организаций, как коммунистическая партия и ассоциация психоаналитиков, а также изгнан из трех стран. Не удивительно, что последующие его работы носят полемический и, можно сказать, защитный характер. В случае с Райхом некоторая степень паранойи была не беспочвенна и имела вполне рациональное объяснение в его жизненной ситуации.

В своей последующей карьере Райх отвергал идеи социализма и коммунизма, так как чувствовал, что они в конечном счете приносят в жертву идеологии гуманистические идеалы. В результате он стал считать себя индивидуалистом и с большой подозрительностью относился к политике и политическим деятелям.

В 1934 году Райх и его жена Эльза переехали в столицу Норвегии Осло, где он

в течение пяти с лишним лет читал лекции и вел исследовательскую работу в области психологии и биологии. Спустя три года относительного покоя Райх стал мишенью разнузданной газетной кампании: пресса обрушилась на него за то, что он неустанно подчеркивал идею о сексуальной основе всякого невроза; нападкам также подверглись его лабораторные опыты с биоэнергией. Он оказывался во все большей и большей изоляции, отношения с Эльзой ухудшались, и в конце концов она ушла от него.

В 1939 году Райх получил предложение занять пост адъюнкт-профессора лечебной психологии в нью-йоркской Новой школе социальных исследований. Он упаковал свою лабораторию и переехал в Соединенные Штаты. В Нью-Йорке Райх познакомился с Ильзе Оллендорф, беженкой из Германии, которая стала его ассистенткой, а потом и женой.

Райх стал основателем Института оргона, целью исследований в котором было изучение *энергии оргона*, или жизненной энергии. В результате лабораторных экспериментов он пришел к выводу, что основу всех живых организмов составляет жизненная энергия и что эта биологическая по природе энергия лежит в основе фрейдовской концепции либидо. Райх принялся проводить опыты с аккумуляторами энергии оргона: специальными ящиками и другими приспособлениями, которые, как он утверждал, накапливают и концентрируют энергию оргона. Он обнаружил, что некоторые заболевания, возникшие в результате расстройства так называемого «автоматического аппарата», можно с различной степенью успеха излечить, восстанавливая у пациента нормальное течение энергии оргона. Лечение осуществлялось воздействием аккумулированной энергии оргона высокой концентрации и было призвано избавить пациента от таких болезней, как рак, ангина, астма, гипертония и эпилепсия.

Вам нужен *благонравный* гений, скромный и приличный, такой, у кого ни сучка ни задоринки; короче, во всем *умеренный и аккуратный;* вам не надо бунтарей, не желающих есть с вашей руки (Reich in: Mann & Hoffman, 1980, p. 19)

В 1954 году Управление фармакологии и пищевой промышленности приняло постановление, направленное против распространения и дальнейшего использования аккумуляторов. Согласно этому постановлению, утверждение Райха о том, что аккумуляторы энергии оргона способны с успехом применяться для лечения, признано несостоятельным. Государство также наложило запрет на продажу большинства книг, написанных Райхом, и издаваемых им журналов. Однако Райх нарушил постановление и продолжал свои исследования, считая, что суд не обладает достаточной компетенцией, чтобы выносить приговоры относительно научных фактов. В конце концов его обвинили в неуважении к суду и приговорили к двум годам тюрьмы. Все его книги и другие публикации, многие из которых не имели никакого отношения к производству и продаже аккумуляторов, были сожжены. Райх умер в федеральной тюрьме от болезни сердца.

ИДЕЙНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

На профессиональную деятельность Райха глубокое влияние оказали два течения современной мысли: теория психоанализа и марксизм. Свое учение Райх строил непосредственно на основе теории и практики психоанализа. В поисках наиболее эффективной психотерапевтической техники Райх все больше внимания уделял работе с человеческим телом и анализу его проявлений. Фрейдовская концепция либидо вдохновила его на исследования, касающиеся роли биологической энергии в процессе функционирования человеческого организма.

Интерес к работам Маркса и собственная социальная активность подвигли Райха на организацию общественных клиник, что явилось его практической попыткой примирить теории Маркса и Фрейда. Вместе с тем именно эта активность породила враждебное отношение к нему со стороны большинства коллег-психоаналитиков и вынудила его разработать собственную теорию.

ПСИХОАНАЛИЗ

В основе большинства трудов Райха лежит теория психоанализа. Ранние его работы опираются главным образом на такие понятия, как характер и личностный панцирь, которые сформировались на основе психоаналитической концепции потребности эго в собственной защите от действий сил инстинкта. По мысли Райха, характер индивида постоянно и последовательно демонстрирует примеры подобной защиты. Райх усмотрел связь этих защитных реакций со

специфическими проявлениями защитных функций мускулатуры. Другими словами, всякий образчик защитной реакции личности характеризуется соответствующими жестами и позами. В своей терапевтической деятельности Райх неустанно подчеркивал необходимость ослабления и в конечном счете полного устранения мускульных защитных реакций при одновременном анализе имеющегося психологического материала. Таким образом, терапевт получает возможность облегчить процесс психоанализа, во время которого пациент высвобождает собственные эмоции, заблокированные мускульным панцирем, выкованным еще в раннем детстве.

Если пациента лечить, и лечить достаточно долго, *то благодаря анализу он непременно придет к управляемой и удовлетворительной генитальной жизни* (Reich, 1976, p. 17).

Позднейшие труды Райха, связанные с жизненной энергией, или энергией оргона, в значительной степени основаны на фрейдовской концепции либидо. Поздние теоретики психоанализа склонны преуменьшать значение этой концепции; Фрейд, однако, особенно в своих ранних работах, считал либидо подлинной психической энергией, которая потенциально поддается измерению.

[Либидо] обладает всеми количественными характеристиками (хотя у нас нет пока инструмента для его измерения) и способно возрастать, уменьшаться, перемещаться, разряжаться; оно распространяется по следам мыслей и понятий, оставленных в нашей памяти, подобно тому как электрический разряд распространяется по поверхности тела (Freud in: Rycroft, 1971, p. 14–15).

Райх расширил фрейдовскую теорию либидо, включив в это понятие все основные биологические и психологические процессы, протекающие в человеческом организме. Он полагал, что чувство удовольствия, например, характеризуется движением энергии от центра организма к периферии и далее во внешний мир, что беспокойство есть втягивание организмом энергии, то есть движение ее из внешнего мира обратно в организм. В конце концов Райх стал рассматривать терапию как процесс, который систематическим разблокированием мышечного панциря позволяет энергии свободными потоками перемещаться по телу. Он полагал, что блокировка мышечного панциря искажает и разрушает естественные эмоции и, в частности, подавляет сексуальность и препятствует оргазму. Райх, как и Юнг, в своих исследованиях проходил через различные пласты сознания и бессознательного личности, расширяя и углубляя уровни ее функционирования (Conger, 1988). Но ни одна из его работ не была принята Фрейдом и его последователями.

Все наши неврозы есть результат застоя (сдерживания) сексуальной энергии... Каждодневный клинический опыт не оставляет никаких сомнений: *устранение сексуального застоя оргазменным выбросом само по себе устраняет всякое проявление невроза* (Reich, 1961, p. 189)

МАРКСИЗМ

Попытки Райха примирить два, пожалуй, самых значительных течения современной западной мысли — теории Фрейда и Маркса — побудили его посвятить этому предмету несколько своих книг (Robinson, 1969). В них он утверждал, во-первых, что психоанализ — это «материалистическая наука», которая имеет дело с реальными переживаниями и нуждами человека; во-вторых, что эта наука опирается на диалектический метод анализа и разрешения конфликтов в психике человека; и, в-третьих, что психоанализ — наука революционная в том смысле, что критику Марксом буржуазной экономики она дополняет критикой буржуазной морали, в основе которой лежит подавление сексуальности.

Любой общественный порядок вырабатывает в каждом члене общества такие характерные особенности, какие требуются данному порядку для достижения его собственных целей (Reich, 1970b, p. 23).

В своем труде под названием «Массовая психология фашизма» (1970b) Райх проводит глубокий анализ корней всякой идеологии в характере индивида: тема эта, по его мнению, Марксом была разработана недостаточно. За 20 лет до того, как проблемы теории авторитарной личности стали популярны в социальных науках, Райх уже пытался понять связь между предрасположенностью немцев к авторитаризму и формированием личности у немецких детей из мелкобуржуазных семей.

В психоаналитических кругах политические интересы Райха возбудили даже большую полемику, чем его теоретические идеи. В тяжелом политическом климате Австрии и Германии 1930-х годов членство Райха в коммунистической партии и его общественно-политическая деятельность создали определенную напряженность в отно-

шениях с коллегами-психоаналитиками. Перед Райхом поставили требование прекратить всякую политическую деятельность. Когда же он отказался, его исключили из Германской ассоциации психоаналитиков.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Источником всех основных постулатов Райха, таких как идея биоэнергии, или энергии оргона, идея основополагающей роли сексуальности в жизни человека, является фрейдовская концепция либидо. Вкладом Райха в психоанализ явилось также понимание человеческой личности как единой защитной структуры. Кроме того, он ввел в научный обиход понятие личностного панциря как физического аспекта защитного механизма личности.

БИОЭНЕРГИЯ

В работах, посвященных мускульному панцирю, Райх обнаружил, что расслабление хронически напряженных мышц часто сопровождается странными физическими ощущениями, а именно: чувством сильного тепла или холода, покалывания, зуда и эмоциональным возбуждением. На основании этих данных он сделал вывод, что подобные ощущения являются результатом движения освобожденной биологической энергии, или биоэнергии, которую он позднее назвал энергией *оргона*.

Райх обнаружил также, что мобилизация и высвобождение биоэнергии суть важнейшие стадии в процессе сексуального возбуждения и оргазма. Он назвал этот процесс *формулой оргазма*; по его мнению, данный процесс характерен для любого живого существа и состоит из четырех основных этапов (1973, впервые опубликовано в 1942 году):

1. Наполнение половых органов жидкостью — механическое напряжение.
2. Последующее интенсивное возбуждение — биоэнергетический выброс.
3. Переход сексуального возбуждения в мускульные сокращения — биоэнергетический выброс.
4. Последующее физическое расслабление — механическая релаксация.

В результате физического контакта в телах партнеров накопляется энергия, освобождаемая в процессе оргазма, который по сути своей является феноменом биоэнергетического выброса. Полноценный выброс возможен только у тех людей, кто, так сказать, не покрыт защитным панцирем. Коллеги же Райха по психоанализу мужской оргазм приравнивали к эякуляции и выдвинутое им новое определение оргазма понять не сумели.

ЭНЕРГИЯ ОРГОНА

Шаг за шагом Райх расширял исследования физического функционирования своих пациентов, переходя к лабораторным изысканиям в таких сферах, как физиология и биология, а в конце концов — к изысканиям в области физики. Он пришел к мысли о том, что биоэнергия в живом организме есть разновидность космической энергии, присутствующей во всех вещах. Для обозначения этой энергии, взяв за основу два слова — *организм* и *оргазм*, он отчеканил собственный термин: энергия оргона. Райх толковал его следующим образом: «Космическая энергия оргона действует в живом существе как особая биологическая энергия. И как таковая, она управляет деятельностью всего организма и проявляется в эмоциях, а также в чисто биофизическом движении органов» (Reich, 1976, p. 393).

> В процессе самоанализа, в стремлении обрести полноту знания, полноту интеграции своих биофункций, *космическая энергия оргона в конечном счете приходит к самосознанию* (Reich, 1961, p. 52).

Широкие исследования Райха, посвященные функционированию энергии оргона, а также в смежных с этим областях были либо проигнорированы, либо отвергнуты большинством ученых и критиков. Его открытия противоречили целому ряду устоявшихся теорий как в физике, так и в биологии, а кроме того, с точки зрения экспериментальной науки его работы были, разумеется, не всегда безупречны. Тем не менее результаты его исследований не только не были опровергнуты, но даже не подверглись рассмотрению или ответственному разбору со стороны серьезной научной критики. Вот что сказал по этому поводу один из психологов, работавших с Райхом:

> На протяжении более чем двадцати лет с того момента, как Райх объявил о своем открытии энергии оргона, не было опубликовано *ни одного* факта, полученного в ходе какого бы то ни было добросовестного критического эксперимента с энергией оргона, который мог бы его опровергнуть... Истина заключается в том, что, несмотря на насмешки, клевету и попытки ортодоксов «по-

хоронить» Райха и его учение (а возможно, и благодаря всему этому), *ни в одной научной публикации не существует свидетельств, опровергающих результаты его опытов*, так что и речи не может быть о каких-то систематических опровержениях целых томов научных трудов, подкрепляющих его позиции (Kelley, 1962, p. 72—73)

Энергия оргона обладает следующими основными свойствами (Kelley in: Mann, 1973):

1. Не имеет массы и веса и не подчиняется закону инерции

2. Присутствует везде, даже в вакууме, хотя и в различных концентрациях.

3. Является проводником электромагнитных и гравитационных сил и лежит в основе большинства природных явлений.

4. Находится в непрерывном движении.

5. Среда с высокой концентрацией энергии оргона притягивает эту энергию к себе из среды с меньшей ее концентрацией, что противоречит закону энтропии.

6. Формирует единства, которые становятся центрами творческой активности. В эти единства входят живые клетки, растения и животные, а также облака, планеты, звезды и галактики.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Интерес Райха к проблемам сексуальности явился основой для формулирования главного предмета его исследований — предмета, изучению которого он посвятил всю свою научную деятельность. Будучи еще совсем молодым студентом-медиком, Райх обратился к Фрейду за помощью в организации семинара по сексологии в медицинской школе, где он тогда учился (Higgens & Raphael, 1967). В русле же своей политической деятельности Райх оказывал помощь коммунистической партии в финансировании и организации клиник сексуальной гигиены для рабочих Австрии и Германии.

Оргастическое вожделение, играющее столь громадную роль в жизни животных, отныне [в жизни людей] становится выражением *стремления выйти за пределы самого себя, страстного желания* вырваться из тесной клетки собственного организма (Reich, 1961, p. 355).

Всякий, кому удалось сохранить в себе хоть малую толику естественности, знает: физически больному человеку необходимо только одно — полное и частое генитальное удовольствие (Reich, 1973, p. 96).

Идеи Райха, а также клиники, организованные им, далеко опередили свое время. В 1930-х годах, то есть как раз в то время, когда за пропаганду идей планирования деторождаемости для женатых пар Маргарет Сангер оказалась в тюрьме, программа Райха в организации клиник предусматривала меры, весьма радикальные для того времени и достаточно противоречивые даже для наших дней (Boadella, 1973):

1. Свободное распространение противозачаточных средств для всех, кто в этом нуждается; широкое просвещение в вопросах контроля над рождаемостью.

2. Полная легализация абортов.

3. Устранение правовой дискриминации между женатыми и неженатыми парами; полное устранение всех препятствий для развода.

4. Искоренение венерических заболеваний и устранение сексуальных проблем путем широкого сексуального просвещения.

5. Подготовка и обучение врачей, учителей и представителей других профессий в вопросах, связанных с сексуальной гигиеной.

6. Отказ от наказаний за сексуальные правонарушения в пользу лечения их причин.

Райх придавал особое значение свободному выражению сексуальных и эмоциональных переживаний в рамках зрелых любовных отношений. Он всегда подчеркивал, что энергия, которую он изучает, есть энергия по природе своей сексуальная. Он обнаружил, что наиболее закрытой блокированной частью телесного пространства его пациентов является тазовая область. Цель терапии, согласно Райху, есть устранение в теле пациента всех блокировок, чтобы тот смог обрести способность к полноценному оргазму; по мнению Райха, у большинства людей эта способность заблокирована.

Радикальные взгляды Райха на сексуальность человека привели к непониманию его трудов, извращению их смысла, к злобным (и необоснованным) нападкам на него лично, а также на его деятельность, какой бы области она ни касалась.

ХАРАКТЕР

Концепция характера была сформулирована Фрейдом в 1908 году. Райх творчески развил эту концепцию: он был первым аналитиком, который стал обращать внимание не только на симптомы заболевания пациента, но и на природу и функционирование его личности как единого целого.

Именно «как»... то есть форма поведения и общения гораздо более важна,

8 Зак. 1153

> нежели содержание того, о чем пациент рассказывает аналитику. Слова лгут. Способ их подачи — никогда (Reich, 1973, р. 171).

Райх полагал, что всякий характер состоит из двух основных компонентов: врожденных установок по отношению к миру, а также реакций на различные ситуации. Он включает в себя психологические установки и ценности, стиль поведения (застенчивость, агрессивность и т. д.) и физические установки (поза, привычка держаться и двигаться, владеть собственным телом). Анализ личности по Райху продолжает оставаться важнейшим инструментом в современной психотерапии (Josephs, 1995).

> Поведение пациента (манеры, облик, речь, выражение лица, манера рукопожатия) не только крайне недооценивается с точки зрения анализа, но обычно вообще не принимается во внимание (Reich, 1976, р. 34).

Характерный панцирь

Райх полагал, что характер формируется как некая защитная структура, обращенная против возникающей в сознании ребенка тревоги, вызванной интенсивными сексуальными переживаниями и сопровождающим их страхом наказания. Первая защитная реакция направлена на подавление этих переживаний, которые со временем начинают сдерживать сексуальные импульсы. Поскольку защитные механизмы постепенно активизируются и начинают действовать автоматически, они преобразуются в устойчивые черты характера, которые и составляют систему характерного панциря индивида. Характерный панцирь включает в себя все репрессивные защитные силы, обладающие отчетливой и согласованной структурой внутри каждого субъекта.

Черты характера не являются симптомами невроза. Различие между этими двумя понятиями, как считал Райх, заключается в том, что симптомы невроза (такие, скажем, как иррациональные страхи, или фобии) переживаются индивидом как внешние, чуждые элементы психики, в то время как невротические черты характера (болезненная аккуратность, болезненная застенчивость) принимаются индивидом как неотъемлемая часть собственной личности. Человек может жаловаться на свою крайнюю застенчивость, но эта застенчивость не представляется ему лишенной всякого смысла, иррациональной, патологической, каковыми являются симптомы невроза. Защитные механизмы личности нелегко искоренить, поскольку они достаточно хорошо рационализированы в сознании индивида и переживаются как часть системы его самооценки.

> Конфликт, исчерпанный до конца в определенном возрасте, всегда оставляет за собой след в характере человека... проявляющий себя в степени закалки его характера (Reich, 1973, р. 145).

Райх постоянно призывал своих пациентов ясно осознавать собственные черты характера. Он часто имитировал их характерные жесты и позы или другие особенности поведения (нервическую улыбку, например) или же заставлял самих пациентов повторять и подчеркивать их. Когда пациент переставал относиться к внешним проявлениям своего характера как к само собой разумеющемуся, его мотивация к изменению в лучшую сторону усиливалась.

Генитальный характер

Термин *генитальная личность* Фрейд использовал для обозначения конечного уровня психосексуального развития индивида. Райх же применял этот термин по отношению к людям, обладающим оргастической потенцией: «Оргастическая потенция есть способность отдаваться потоку биологической энергии, для которой не существует никаких препятствий; способность полностью освободить заблокированное сексуальное возбуждение непроизвольными, доставляющими удовольствие конвульсиями своего тела» (1973, р. 102). Райх обнаружил, что, если пациент ослабляет свой панцирь и наращивает оргастическую потенцию, многие области невротического функционирования изменяются сами собой. Вместо жестких невротических рычагов, используемых в регулировании своего поведения, индивид обретает способность к *саморегуляции*. Райх считал, что человек, способный к саморегуляции, исповедует принципы естественной, а не принудительной морали. Он совершает поступки в соответствии со своими собственными склонностями и чувствами, а не следует кодексам, навязанным извне, или требованиям, предписанным другими.

> На основании широчайшего клинического опыта я могу с уверенностью сказать, что лишь в незначительных случаях в истории нашей цивилизации сексуальный акт был основан на чувстве любви. Обоюдная злоба, нена-

висть, проявление садистских эмоций и презрение – неотъемлемая часть любовных переживаний современного человека (Reich in: Rycroft, 1971, p. 81).

После курса терапии Райха многие пациенты, прежде ведшие беспорядочную половую жизнь, становились более отзывчивыми и непроизвольно стремились к более длительным и законченным отношениям. А те, кто пребывал в безрадостном состоянии брака без любви, обнаруживали, что они не способны более вступать в сексуальный контакт с супругом только по обязанности.

Человек, которого, по мнению Райха, можно называть генитальной личностью, не обременен панцирем системы психологической защиты. Он и так способен, когда это необходимо, защитить себя от опасности, оградить от враждебного окружения, то есть в нужный момент создать себе такой панцирь. Однако он делает это сознательно и, когда панцирь не нужен, обходится без него.

Райх писал, что генитальная личность — это человек, который переработал свой эдипов комплекс таким образом, что отпала всякая необходимость обращать на него внимание, а тем более подавлять. Суперэго становится «сексоутверждающим», и наступает общая гармония между ним и другим важнейшим компонентом личности, в фрейдистской психологии обозначенным термином *оно* (Reich, 1976). Генитальная личность способна переживать оргазм свободно, при этом извергая все лишнее либидо. Оргазм у таких людей характерен полной отдачей собственной сексуальности и ничем не сдерживаемыми непроизвольными движениями; движения же личности, закованной в защитный панцирь, напротив, принудительны, неестественны и даже носят насильственный характер.

ДИНАМИКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Совершенствование Райх определял как процесс разрушения психологического и физического защитного панциря, процесс становления свободной и открытой человеческой личности, способной наслаждаться доставляющим полное удовлетворение оргазмом.

Только наше *ощущение* естественных процессов внутри и вне нас самих обладает ключом к глубочайшим загадкам природы... Через сито ощущений проходят всё наши внутренние и внешние раздражители. Ощущения — вот связующее звено между нашим эго и внешним миром (Reich, 1961, p. 275).

В системе Райха мышечный панцирь делится на семь основных сегментов, состоящих из мышц и органов, обладающих связанными между собой экспрессивными функциями. Эти сегменты формируют семь горизонтальных кругов, находящихся под прямым углом к позвоночнику и туловищу. Центры их располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза. Семь панцирных сегментов Райха довольно близко соотносятся с семью чакрами кундалини-йоги, которые мы рассматриваем в главе 16, хотя полным это соответствие назвать нельзя. Интересно заметить, что в своей работе Райх движется от верхнего сегмента вниз, то есть работа с пациентом считается законченной, когда наиболее важный, по его мнению, защитный сегмент, расположенный в области таза, раскрыт и заряжен энергией. В йоге же, напротив, движение происходит от основания позвоночника вверх, и работа йога считается законченной, как только раскрывается и заряжается энергией тысячелепестковый лотос мозга, который здесь считается важнейшей чакрой. Более подробное обсуждение этой проблемы предлагает в своей работе Боаделла (Boadella, 1987).

Согласно Райху, энергия оргона естественно перетекает вверх и вниз по телу, двигаясь параллельно позвоночнику. Защитные панцирные круги располагаются перпендикулярно ее течению и препятствуют ему. Райх указывал на то, что вовсе не случайно человек западной культуры, когда он хочет сказать «да», двигает головой сверху вниз и обратно, то есть в тех направлениях, по которым течет в нашем теле энергия; когда же он говорит «нет», голова его движется из стороны в сторону, то есть параллельно элементам защитного панциря.

Возможность вырваться из ловушки существует. Однако для того чтобы удрать из тюрьмы, необходимо прежде всего признать, что *ты именно сидишь в тюрьме. Наша эмоциональная структура, структура личности — вот наша ловушка.* Мало проку в хитроумных системах, толкующих о природе ловушки, ведь для того чтобы вырваться из нее, нужно просто хорошо знать устройство этой ловушки, и тогда сумеешь найти из нее выход (Reich, 1961, p 470).

Защитный панцирь сдерживает свободное течение энергии и препятствует свободному выражению эмоций. Все начинается с защиты против всепоглощающей тревоги, а заканчивается формированием физической и эмоциональной смирительной рубашки.

В организме человека, облаченном в защитный панцирь, энергия оргона скована хроническими сокращениями определенных мышц. Оргон в теле человека не способен свободно циркулировать до тех пор, пока не ослаблены тиски защитного панциря... С разрушением первых панцирных блоков вместе с оргонотическими потоками и ощущениями все больше и больше проявляются движения, выражающие «уступку». Хотя полное раскрытие затрудняется теми панцирными блоками, которые еще не разрушены (Reich, 1976, p. 411–412).

Основная цель терапии Райха состоит в разрушении панциря в каждом из семи сегментов, начиная с сегмента, локализованного в области глаз, и заканчивая сегментом области таза. Каждый из этих сегментов является относительно независимой единицей, и работа с ним должна проводиться отдельно (рис. 9.1).

Мышечный панцирь

Согласно системе Райха, каждой личностной позиции соответствует позиция физическая, выражаемая телесно в мускульной жесткости или, другими словами, в формировании мышечного панциря. Райх пришел к осознанию этой связи в результате длительного наблюдения за тем, как его пациенты имеют обыкновение двигаться и какие позы для них привычны, в сочетании с подробнейшим анализом структуры их личности. Он самым внимательным образом рассматривал каждый нюанс, связанный с физическим поведением пациента. Райх призывал своих пациентов сосредоточиться на источнике того или иного напряжения, чтобы осознать его причину и установить, какая именно эмоция привела к напряжению в этой части тела. Лишь после того как сдерживаемая эмоция выражена, считал он, можно полностью избавиться от хронического напряжения.

Мышечные судороги — это соматическая сторона процесса подавления и основа его постоянного сохранения (Reich, 1973, p. 302).

Таким образом, в свой курс терапии Райх включил непосредственную работу над мышечным панцирем. В результате он пришел к выводу, что ослабление мышечного панциря освобождает энергию либидо и облегчает процесс психоанализа. Психоаналитический метод Райха во все большей степени опирался на принцип освобождения эмоций (удовольствия, гнева, тревоги) через работу с телом пациента. Он обнаружил, что этот процесс ведет к интенсивному переживанию пациентом психологического материала, не вскрытого в ходе анализа.

> В конечном счете, я не мог избавиться от впечатления, что соматическая жесткость представляет собой самую существенную часть во всяком процессе подавления. Все наши пациенты сообщают, что в детстве они переживали такие периоды, когда с помощью определенных приемов... (задержка дыхания, напряжение мускулов живота и т. д.) они научились подавлять собственные импульсы ненависти, тревоги и любви... Не перестает удивлять тот факт, что ослабление мышечных спазмов не только освобождает вегетативную энергию, но, более того, вызывает в памяти ту ситуацию в детстве, когда произошло подавление данного инстинкта (Reich, 1973, p. 300).

Райх обнаружил, что хроническое мышечное напряжение блокирует один из трех основных биологических видов возбуждения: тревогу, гнев и половое возбуждение. Он пришел к заключению, что по своей сути физический и психологические панцири есть одно и то же:

> Элементы характерного панциря теперь должны рассматриваться как функционально идентичные соответственным элементам мышечного [гипернапряжения]. Понятие «функциональная идентичность», которое мне пришлось ввести, означает, что в механизме психики личностная позиция и состояние мышц человека обладают одной и той же функцией: они могут заменять друг друга и способны оказывать взаимное влияние. По существу, они не могут быть отделены друг от друга. Их функции абсолютно идентичны (Reich, 1973, p. 270–271).

Панцирь может лежать на «поверхности» или пребывать в «глубине», он может быть «мягким, как губка» или «твердым, как скала». В каждом конкретном случае функция его в том, чтобы оградить человека от неприятных переживаний. Однако он еще и влечет за собой ограничение возможностей испытывать удовольствие (Reich, 1973, p. 145).

Для разрушения панциря используются три инструмента: 1) накопление в теле энергии с помощью глубокого дыхания; 2) прямое воздействие на хронически напряженные мышцы с целью их расслабления (дав-

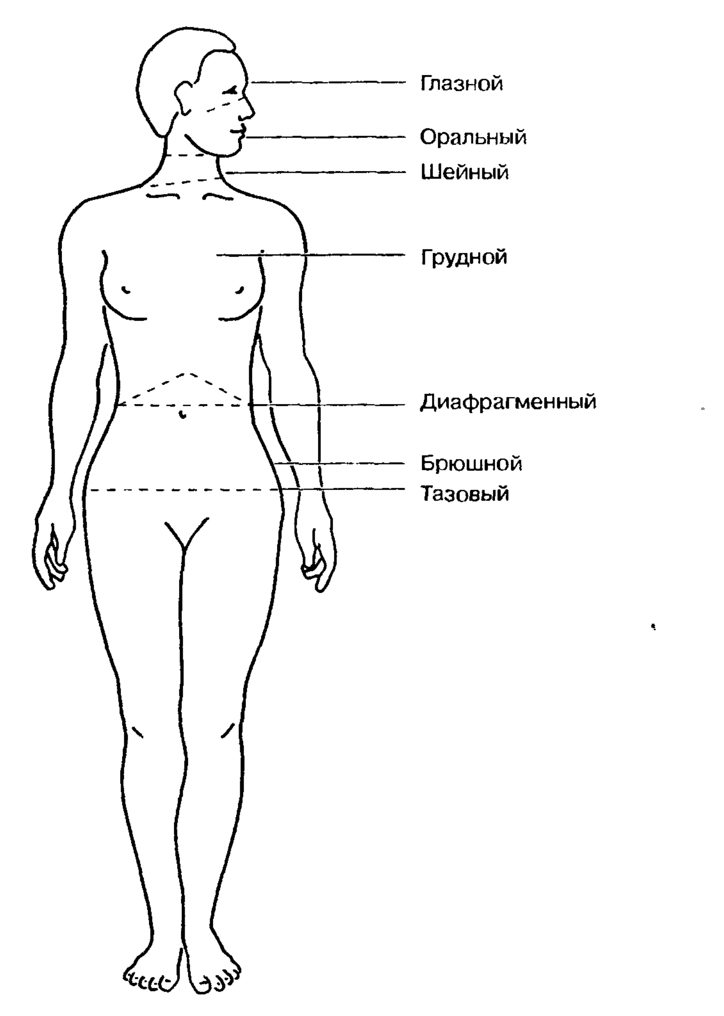


Рис. 9.1. Семь сегментов человеческого тела
Источник: Baker (1967), р. 71.

ление, пощипывание и т. д.); 3) постоянное поддержание состояния сотрудничества с пациентом, открытое обсуждение с ним каждого случая возникновения эмоционального сопротивления или напряженности. Эти три инструмента Райх использовал при работе над каждым из семи панцирных сегментов.

РАССЛАБЛЕНИЕ ПАНЦИРНЫХ СЕГМЕНТОВ

1. ***Глаза.*** Глаза — это основное средство контакта ребенка с окружающим миром. Согласно концепции Райха, область зрительного восприятия, как правило, травмируется в первую очередь, причем происходит это при восприятии холодных, агрессивных или вызывающих страх проявлений окружения. Защита этой области выражается в неподвижности лобной мускулатуры и в «пустом» выражении глаз, которые как бы выглядывают из застывшей маски лица. Этот панцирь может быть разрушен тем, что пациент, чтобы увеличить подвижность век и мышц лба, широко, как бы в страхе, раскрывает глаза. Чтобы усилить эмоциональную выразительность, пациентам также предлагается вращать глазами, переводить взгляд из стороны в сторону и т. д.

2. ***Рот.*** Оральный сегмент включает в себя мышцы подбородка, горла и задней части головы. Челюсти могут быть крепко сжаты либо неестественно расслаблены. Напряжением мышц этой области сдерживаются чувства, которые эмоционально выражаются плачем, пронзительным криком, гримасами, желанием кусаться или сосать. Этот панцирь может быть разрушен имитацией пациентом плача, звуками, усилива-

ющими подвижность губ, движениями, имитирующими укусы, отрыжку, а также непосредственным физическим воздействием на соответствующие мышцы.

3. ***Шея.*** Данный сегмент включает в себя внутренние мышцы шеи, а также язык. Панцирь здесь служит, главным образом, для удержания гнева и плача. Поскольку непосредственное воздействие на внутренние мышцы шеи осуществить невозможно, для расслабления этой области предлагается пронзительно кричать, вопить, визжать, имитировать отрыжку.

4. ***Грудь.*** Грудной сегмент включает в себя большие мышцы груди, мышцы плечевого пояса, лопаток, все мышцы грудной клетки, а также рук и кистей. Напряжение в этом сегменте способно подавить смех, ярость, печаль, страстное желание. Задержка дыхания, являющаяся весьма важным средством подавления всякой эмоции, происходит по большей части в области груди. Панцирь может быть расслаблен дыхательными упражнениями, особенно такими, которые включают в себя полный выдох. Руки и кисти рук используются для упражнений, имитирующих удары, разрывание на части, удушение либо выражение страстного желания.

5. ***Диафрагма.*** Этот сегмент включает в себя область диафрагмы, желудок, солнечное сплетение, различные внутренние органы, а также мышцы, расположенные вдоль нижней части грудного позвонка. Наличие здесь панциря выражено искривлением позвоночника вперед таким образом, что у сидящего на стуле пациента между нижней частью его спины и спинкой стула остается значительное пространство. Кроме того, выдох ему дается с большим трудом, чем вдох. Этот элемент панциря подавляет главным образом такие чувства, как сильный гнев или ярость. Перед тем как с помощью специальных дыхательных упражнений и рефлекса отрыжки приступать к освобождению от панциря в этой области (люди, у которых в этом сегменте существует крепкая блокировка, страдают от полной неспособности очищать желудок рвотой), необходимо убедиться, что первые четыре сегмента относительно свободны.

6. ***Брюшная полость.*** Брюшной сегмент включает в себя большие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом перед возможной агрессией. Наличие панциря в области торса и с боков порождает боязнь щекотки и связано с подавлением злости. Если верхние сегменты уже открыты, освобождение данного сегмента от панциря проходит относительно легко.

> Способность вегетативной системы организма унифицированно и тотально исполнять функцию «напряжение — разрядка», без сомнения, является базисной характеристикой вегетативного и психического здоровья... Помехи, препятствующие наиболее полному самовосприятию, не исчезнут до тех пор, пока рефлекс оргазма не доведен до совершенства единого целого (Reich, 1973, p. 355).

7. ***Область таза.*** Этот сегмент включает в себя все мышцы таза и нижних членов. Чем крепче броня, тем больше таз выступает назад, что сразу заметно по торчащим ягодицам. Ягодичные мышцы в этой части болезненно напряжены; сам таз неподвижен, «мертв», несексуален. Панцирь в области таза служит для подавления как тревоги или гнева, так и удовольствия. Поскольку тревога и гнев возникают в результате подавления сексуального удовольствия, свободно переживать последнее в этой области становится невозможным до тех пор, пока гнев, заблокированный мышцами таза, не будет выпущен на свободу. Этот панцирь может быть ослаблен с помощью упражнений, в которые входят энергичные движения тазом или, скажем, удары им о жесткую кушетку, а также имитация многократных пинков ногой.

Райх пришел к выводу, что с обретением способности к «полному генитальному подчинению» все существо пациента и образ его жизни в корне меняются.

Унификация рефлекса оргазма, помимо прочего, возрождает чувство полноты и серьезности переживаний. Пациент вспоминает то время в раннем детстве, когда единство его телесных ощущений еще было ничем не нарушено. Охваченный сильнейшим переживанием, он начинает рассказывать о том, что когда-то, будучи ребенком, он чувствовал, что живет в согласии со всей природой, с окружающим миром, что он «живое существо», о том, как в конце концов все это было разбито и уничтожено воспитанием и образованием (Reich, 1973, p. 357–358).

> Именно *змий*, символизирующий фаллос и одновременно биологическое первичное движение, склоняет Еву к тому, чтобы соблазнить Адама... «Кто вкусит от древа познания, познает Бога и жизнь и будет наказан», — пре-

достерегает нас Ветхий Завет. *Знание закона любви ведет к знанию закона жизни, а знание закона жизни ведет к знанию Бога* (Reich, 1961, p. 273).

Такой человек начинает ощущать, что жесткие нормы общества, которые раньше он принимал как нечто само собой разумеющееся, неестественны, чужды и даже враждебны ему. Заметно меняется и отношение к труду. Многие пациенты, прежде выполнявшие свою работу механически, не думая о ней, относясь к ней лишь как к средству заработка, неожиданно бросали ее и принимались за поиски новой, живой деятельности, которая отвечала бы их внутренним потребностям. А тот, кто испытывал хоть какой-то интерес к своей профессии, буквально расцветали, ощущая прилив свежей энергии.

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

Райх полагал, что существует два основных обстоятельства, препятствующих развитию и созреванию человека. Одно из таких препятствий — психологический и физический панцирь, рано или поздно приобретаемый всяким человеком. Другое — проблемы, связанные с социальным подавлением в индивиде сексуальных и иных здоровых биологических импульсов.

Панцирь

Райх считал, что главным препятствием нашему совершенствованию является приобретенный нами панцирь.

Организм, закованный в панцирь, не способен самостоятельно разбить и сбросить его с себя. Но он в равной степени не способен и выразить свои простейшие биологические ощущения. Ему знакомо ощущение щекотки, но он никогда не испытывал чувства оргонотического удовольствия. Индивид, закованный в панцирь, не способен простым вздохом выразить чувство удовольствия или даже сознательно имитировать его. Когда он пытается это сделать, у него получается не вздох, а стон, оханье, сдерживаемое рычание и даже нечто, похожее на позыв к рвоте. Он не способен не только дать выход своему гневу, но даже просто стукнуть кулаком, сделав вид, что рассердился (Reich, 1976, p. 402).

Боаделла (Boadella, 1987) отмечал, что почти всякий человек, страдающий от неспособности адаптироваться к окружающей обстановке, живет как бы в режиме постоянной катастрофы. Лишь изменив такое состояние хронической напряженности, индивид способен наладить разумные и здоровые отношения с окружающим миром.

Я обнаружил, что на всякое нарушение невротического баланса своего панциря люди отвечают глубочайшей ненавистью (Reich, 1973, p. 147).

Райх полагал, что процесс обретения человеком панциря породил две ложные интеллектуальные традиции, которые легли в основу современной цивилизации: механистическую науку и религиозную мистику. Люди, по складу характера склонные придерживаться первой, так называемые механисты, обладают столь прочным панцирем, что не имеют реального понятия о процессах, происходящих в их жизни, о собственной внутренней природе. Их поведением и мыслями руководит фундаментальный страх перед всяким глубоким чувством, живостью, непосредственностью. Они склонны к выработке жесткой, механистической концепции природы, их в первую очередь интересуют внешние объекты и естественные науки.

Машина обязана быть *совершенной*. Следовательно, мышление и деяния физиков должны быть «совершенными». *Перфекционизм*, болезненное стремление к совершенству во всем, является существенной характеристикой механистического мышления. Оно не терпит никаких ошибок; неопределенность, непостоянство им не приветствуется... Но стоит лишь применить подобный принцип к процессам и явлениям природы, это неизбежно приведет к путанице. *Природа непоследовательна. В основе всех природных процессов лежит не механистиче-*

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Панцирь в твоей жизни

Прочитайте в тексте описание панциря. Какой именно панцирный сегмент вам представляется наиболее *важным* именно для вас? Что вы можете сказать об этой части своего тела? Какое влияние он оказал на ваш личный жизненный опыт? Стали ли вы благодаря ему человеком весьма уязвимым или, наоборот, весьма жестким и нечувствительным? (Будьте как можно более точны в своих ответах.)

ский принцип, но функциональный (Reich, 1961, p. 278, курсив автора)

Религиозные мистики, согласно Райху, напротив, не обладают столь сильно развитым панцирем; они частично сохранили связь с источниками своей жизненной энергии и благодаря такому контакту с собственной сокровенной природой способны к глубочайшим прозрениям.

> Лишь одни только мистики, хотя и начисто лишенные всякой научной интуиции, всегда сохраняли связь с глубинными проявлениями жизни. И поскольку реальная жизнь оказалась в сфере интересов мистицизма, серьезные естественные науки отказывались уделять ей должное внимание (Reich, 1961, p. 197—198).

Корни всех секс-негативных религий кроются в разрушении единства телесных ощущений сексуальным подавлением, а также в постоянном страстном желании восстановить утраченную связь с самим собой и с остальным миром. Так называемый «Бог» есть всего лишь получившая мистический ореол идея вегетативной гармонии человеческой самости и природы (Reich, 1973, p. 358).

Райх, однако, считал, что интуиции мистиков искажают истинное положение вещей. Аскетические и антисексуальные религии приводят нас к отрицанию нашей физической природы, к враждебному отношению к собственному телу. Они не замечают того факта, что источник жизненной энергии находится в нашем теле; они помещают его в гипотетическую душу, которая, по их же гипотезе, с телом связана весьма непрочно.

Сексуальное подавление

Другим препятствием к совершенствованию служит социальное и культурное подавление естественных импульсов и сексуальности индивида. Райх утверждал, что подобное подавление есть главный источник всех неврозов и что оно проявляется в течение трех основных периодов жизни человека: в раннем детстве, в период созревания и в зрелом возрасте (Reich, 1973).

Еще в младенчестве дети попадают во враждебную авторитарную атмосферу семьи, где царствует дух подавления всего, что имеет отношение к сексу. Райх подтверждает выводы Фрейда о негативном результате родительских требований, касающихся обучения детей навыкам туалета, самоограничения и «примерного» поведения.

> Инстинкт разрушения, заложенный в характере человека, есть не что иное, как чувство ярости, вызванное неудовлетворенностью вообще и отказом в сексуальном удовлетворении в частности (Reich, 1973, p. 219).

В период созревания молодых людей всячески удерживают от активной, открытой сексуальной жизни; большинство родителей все еще строго запрещают мастурбацию. Но что еще более важно, наше общество так устроено, что подросткам, как правило, невозможно найти осмысленную работу. И в результате такого неестественного образа жизни подросткам особенно нелегко избавиться от инфантильной привязанности к своим родителям.

И наконец, в зрелом возрасте (это особенно справедливо для времени, когда жил сам Райх) многие люди попадают в ловушку брака, который не приносит им никакого удовлетворения, для которого они, по причине добрачного воздержания, были сексуально не подготовлены. Райх также указывает, что в современной западной культуре существуют врожденные противоречия внутри самих брачных отношений:

Браки распадаются в результате все углубляющегося несоответствия между сексуальными потребностями и экономическими условиями. С одним и тем же партнером сексуальные потребности могут удовлетворяться лишь в течение ограниченного времени. С другой стороны, экономические узы, требования морали и традиция стимулируют постоянство брачных отношений. В результате выходит, что институт брака у нас никуда не годится (Reich, 1973, p. 202).

Подобная ситуация в семье порождает аналогичную ситуацию невроза и для последующего поколения.

> Процесс жизни по сути своей — процесс «рациональный». Когда ему не дают развиваться свободно, он искажается и превращается в абсурд (Reich, 1973, p. 19).

Райх считал, что у человека, воспитанного и взращенного в атмосфере, где к жизни и к сексу как неотъемлемой ее составляющей внушается негативное отношение, развивается чувство страха перед всем, что несет с собой удовольствие, и это находит выражение в формировании у него мышечного панциря. «Формирование характерного панциря служит основой для изоляции, одиночества, нужды, непреодолимой потребности в авторитете, страха ответственности, мистической жажды того, чего не существует на свете, страданий на сексуаль-

ной почве, а также для невротически бессильного бунтарства, тупого упрямства вкупе с патологической нетерпимостью» (Reich, 1973, p. 7).

Учение живой жизни, воспринятое и искаженное закованным в панцирь человеком, обернется проклятием для всего человеческого рода и его институтов... Не подлежит сомнению, что наиболее вероятным результатом принципа «оргастической потенции» станет повсеместное распространение пагубной философии четырех букв. Как стрела, выпущенная из туго натянутого лука, стремление к немедленному, легкому и губительному генитальному удовольствию уничтожит человечество (Reich, 1961, p. 508–509).

Райх далеко не оптимистически смотрел на возможные результаты своих открытий. Он был уверен, что большинство людей таскают на себе такие прочные панцири, что вряд ли смогут понять его теории и неизбежно исказят его идеи.

СТРУКТУРА

ТЕЛО

В известном смысле, вся деятельность Райха носит телесно ориентированный характер. Он всегда утверждал, что тело — это основа *всей* нашей психической деятельности. Райх полагал, что оно играет решающую роль в накоплении и переброске биоэнергии, без чего не может быть ни человеческого существования, ни опыта.

Человеческий разум и человеческое тело Райх рассматривал как неделимое единство. Его деятельность явилась предвестником холистической медицины. Кроме того, он предвидел возникновение у исследователей интереса к невербальным коммуникациям в таких областях, как психология, антропология и социология.

Как говорилось ранее, Райх постепенно продвигался от аналитической практики, результаты которой зависели исключительно от обмена языковыми сообщениями, к исследованию как физического, так и психологического аспектов личности и характерного панциря. И здесь он подчеркивал важность разрушения мышечного панциря, с тем чтобы позволить энергии оргона свободно перетекать в пределах человеческого тела.

СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

С точки зрения Райха, социальные связи человека определяются характером каждого индивида. Большинство людей видят мир как бы сквозь щели своего панциря, который не позволяет им ни наладить контакт со своей внутренней природой, ни установить удовлетворительные отношения с другими людьми. Только генитальный характер, которому удалось ослабить жесткие тиски своего панциря, способен открыто и искренне общаться с другими.

Природа и культура, инстинкт и мораль, сексуальность и успех становятся вещами несовместными в результате трещины, которая прошла по всей структуре человеческой личности. Единство и гармония культуры и природы, работы и любви, морали и сексуальности, которых человечество жаждало с незапамятных времен, останется мечтой, пока человек осыпает проклятиями биологическую потребность естественного (оргастического) сексуального удовлетворения. И пока это требование не исполнено, подлинная демократия и свобода, в основе которых лежит сознательность и ответственность, обречены на то, чтобы оставаться иллюзией (Reich, 1973, p. 8).

Райх глубоко верил в провозглашенные Марксом идеалы «свободной организации, где свободное развитие каждого является условием свободного развития всех» (Boadella, 1973, p. 212). Райх сформулировал концепцию рабочей демократии, естественной формы социальной организации, в которой все люди гармонично сотрудничают друг с другом для взаимного удовлетворения собственных потребностей и интересов. Эти принципы он пытался реализовать в деятельности организованного им Института оргона.

ВОЛЯ

Сам Райх непосредственно не занимался проблемами человеческой воли; тем не менее он постоянно подчеркивал роль осмысленного действия в работе и в семейной жизни.

Ты не прилагаешь никаких усилий, чтобы заставить свое сердце биться или ноги двигаться, точно так же ты не прилагаешь никаких усилий, чтобы искать и находить истину. Истина в тебе самом, она выполняет свою работу точно так же, как выполняют свою работу сердце или глаза, хорошо или плохо, неважно, но всегда в согласии с твоим организмом (Reich, 1961, p. 496).

Вовсе не обязательно заниматься чем-нибудь особенным или таким, чем раньше никто не занимался... От нас требуется лишь не стоять на месте и продолжать де-

лать то, что мы делаем каждый день: трудиться, стараться, чтобы наши дети были счастливы, любить наших жен (Reich, цит. по: Boadella, 1973, p. 236).

Райх непременно согласился бы с Фрейдом в том, что признаком зрелого человека является способность любить и работать.

ЭМОЦИИ

Согласно теории Райха, хронические напряжения блокируют поток энергии, который лежит в основе всякой сильной эмоции. Панцирь не позволяет человеку переживать сильные чувства, он ограничивает и искажает их проявление. А от блокированных эмоций невозможно избавиться, потому что полностью они никогда не выражены. Райх полагал, что только полное переживание заблокированной эмоции дает возможность освободиться от нее.

Райх обращал также внимание на то, что неспособность человека полностью отдаваться удовольствию нередко пробуждает в нем чувства гнева и ярости. В согласии с принципами терапии Райха, сначала следует справиться с подобными негативными эмоциями, а уже после появляется возможность полного и глубокого переживания эмоций положительных (лежащих в основе всякой отрицательной эмоции).

ИНТЕЛЛЕКТ

Райх полагал, что наш интеллект также выполняет роль защитного механизма. «Устное слово скрывает за собой выразительный язык нашей биологической сущности. В ряде случаев функция речи деградирует до такой степени, что слова ничего не выражают вообще, а представляют собой лишь непрерывную холостую деятельность мускулатуры шеи и артикуляционного аппарата» (1976, p. 398).

> Интеллектуальная деятельность может быть так структурирована и направлена в такое русло, что становится подобной большинству хитроумных приборов, единственная цель которых — затруднить понимание, то есть выглядит как деятельность, которая фактически уводит нас от реальности. Короче, интеллект может работать по двум основным руслам нашей психики, ведущим либо к реальности нашего мира, либо прочь от нее (Reich, 1976, p. 338).

Райх был против какого бы то ни было разделения таких понятий, как интеллект, эмоции и тело. Он указывал, что интеллект, который на самом деле представляет собой биологическую функцию, может обладать энергетическим зарядом по силе не меньшим, чем любая из эмоций. «Гегемония интеллекта не только делает невозможной иррациональную сексуальность, но и обладает в качестве своего предварительного условия способностью к регулируемой экономии либидо. Генитальное и интеллектуальное превосходство теснейшим образом связаны друг с другом» (1976, p. 203). Райх утверждал, что полный расцвет интеллекта возможен только при достижении истинной генитальности.

САМОСТЬ

Самостью Райх считал здоровую биологическую сердцевину всякого человеческого существа. Однако большинство людей утратили связь с собственной самостью, слишком они защищены, слишком крепок и толст их панцирь.

> Так что же именно мешает человеку постичь самого себя, свою собственную личность? В конце концов, ведь его личность и есть он сам. Далеко не сразу я пришел к пониманию целости человеческого существа, составляющего прочную, неразделимую массу, которая противится любой попытке анализа. Вся личность пациента, его характер, его индивидуальность, изо всех сил сопротивляется тому, чтобы ее подвергали анализу (Reich, 1973, p. 148).

> Погружаясь в глубочайшие глубины, проникая в бескрайние пространства эмоционального целого нашего «я», мы не только ощущаем определенные переживания, не только чувствуем, мы также учимся *понимать*, пускай и смутно, смысл и работу космического океана оргона, крошечной частью которого мы сами являемся (Reich, 1961, p. 519—520).

Райх полагал, что подавленные импульсы и репрессивные защитные механизмы сообща создают фундамент неспособности к контакту. *Неспособность к контакту* есть выражение концентрированного взаимодействия двух этих составляющих (Reich, 1973). Для контакта необходимо свободное движение энергии. Оно возможно только в том случае, когда индивид, разрушив свой панцирь и полностью осознав ощущения и потребности своего тела, вступает в контакт со своей истинной сущностью, источником своих первичных импульсов. Там же, где присутствуют блоки, ток энергии и возможность осознания собственного «я» ограничены, а восприятие своей самости значительно снижается и искажается (Baker, 1967).

ТЕРАПЕВТ

Кроме постоянного совершенствования в овладении терапевтической техникой психотерапевт должен непременно заботиться и о своем личном духовном росте. В своей работе с пациентом, как в психологическом, так и в физическом ее аспекте, терапевт должен преодолеть всякую боязнь откровенно «сексуальных» звуков и «оргазменных истечений» — так проявляется свободное движение энергии в теле человека.

Элсуорт Бейкер, один из ведущих последователей терапии Райха в Соединенных Штатах, предостерегает: «Терапевт не должен и пытаться лечить пациентов, озабоченных такими проблемами, с которыми он не способен справиться в себе самом, как не должен он и ожидать, что пациент будет делать что-то такое, чего бы врач не смог и не сможет сделать сам» (Baker, 1967, р. 223). А вот что пишет другой выдающийся продолжатель дела Райха:

> ..Какие бы методы освобождения эмоций, зажатых в мускулатуре пациента, ни использовал в своей работе терапевт, успеха он может достичь лишь при одном непременном условии: он должен постоянно держать под контролем и сознавать свои собственные чувства, быть способным до конца сопереживать своему пациенту и в своем собственном теле ощущать результаты тончайших движений энергии пациента (Boadella, 1973, р. 365).

Ник Ваал (Nic Waal), одна из наиболее выдающихся психиатров Норвегии, так писала о совместном терапевтическом опыте с Райхом:

> Когда Райх буквально крушил все мое существо, устоять я могла только потому, что любила истину. И как ни странно, истина меня не уничтожила. Какие бы терапевтические приемы он ни применял, я всегда слышала его ласковый голос, он всегда сидел рядом и вынуждал смотреть прямо ему в глаза. Он принимал меня как личность, а крушил только мое тщеславие и мою фальшь. В те минуты я поняла, что истинная честность и истинная любовь как в терапевте, так и в родителе есть порой просто мужество, когда это необходимо, быть внешне жестоким. Однако для этого нужно обладать недюжинными способностями настоящего терапевта, опытом и навыками, а также знать точный диагноз пациента (Boadella, 1973, р 365).

Райх был широко известен как блестящий и настойчивый в достижении своих целей терапевт. Даже будучи ортодоксальным аналитиком, со своими пациентами он был поразительно честен и до жестокости прямолинеен.

ОЦЕНКА

Райх был ведущим профессионалом в области психосоматики и телесно-ориентированной терапии. В сущности, до сих пор лишь крохотное меньшинство психологов проявляют интерес к психосоматике. Тем не менее понимание значения физических особенностей пациента и узлов напряжения в его теле как важных сигналов для постановки диагноза в научных кругах непрерывно растет. На многих терапевтов большое влияние оказал труд Фрица Перлза, который прошел курс психоанализа с Райхом и многим был обязан его теориям.

Внимание Райха к мышечному панцирю и эмоциональной разрядке с помощью работы с телом пациента вызывает гораздо меньший интерес, чем оно того заслуживает. До сих пор в психологии остается спорной проблема поощрения пациента к свободному выражению подавленных эмоций, таких, например, как гнев, страх и агрессия.

Так, Леонард Берковиц (Berkovitz. 1973), который много лет экспериментально изучал явления агрессии и насилия, подвергал резкой критике то, что он назвал *вентиляционистским* подходом в терапии, когда основное внимание уделяется освобождению закупоренных эмоций. Берковиц приводит ряд экспериментальных данных, показывающих, что поощрение к выражению чувства агрессии может лишь усилить это чувство, а также связанное с ним чувство вражды к внешнему миру. Согласно бихевиористской теории, поощрение к высвобождению данной эмоции действует как поддержка и поощрение соответствующего поведения, тем самым увеличивая вероятность того, что в будущем эта эмоция и сопутствующее ей поведение будут выпущены, как джинн из бутылки.

Подобная критика говорит лишь о весьма поверхностном понимании идей Райха, который никогда не практиковал терапию эмоционального освобождения лишь ради него самого. Возможно, отчасти и верно утверждение о том, что выброс сильных эмоций нередко ведет к их рецидиву. Тем не менее Райх всегда делал акцент на необходимости разрушения панциря, блокирующего наши чувства и искажающего психологические и физические проявления в поведении человека.

Более убедительная критика теорий Райха относится к его представлениям о так называемом генитальном характере как об идеальном и вполне достижимом состоянии человека. Келли (Kelley, 1971) указывал,

что Райх разработал систему, которая, похоже, обещает стать панацеей. Успешное лечение должно полностью освободить пациента от панциря, в результате чего мы получаем «законченный продукт», который не нуждается ни в дальнейшем росте, ни в совершенствовании.

Лежащая в основе этого метода концепция представляет собой такую модель отношений между врачом и пациентом, которая предполагает, что пациент приходит к врачу для того, чтобы тот «исцелил» его. В терапии по большей части работает именно эта модель, но она вызывает доверие благодаря допущению, что терапевт здоров (то есть свободен от панциря), а пациент болен. По отношению к терапевту пациент стоит, как минимум на ступеньку ниже; в процессе анализа он, как правило, вынужден играть пассивную роль, во всем полагаясь на искуснейшего, всемогущего целителя и его поразительное искусство, смахивающее чуть ли не на волшебство.

Вместе с тем такая модель вынуждает терапевта постоянно находиться в колоссальном напряжении: перед пациентом он всегда должен представать как существо высшего порядка, которое никогда не ошибается, которое всегда право.

Овладение искусством освобождения от мешающих нашему нормальному существованию блоков есть лишь один аспект нашего совершенствования. Самодисциплина и целенаправленное поведение также играют в этом существенную роль, требуя определенной степени контроля над нашими эмоциями.

> Блоки, сковывающие наши чувства, которые Райх назвал «панцирем», есть результат способности человека контролировать собственные чувства и поведение и таким образом направлять свою жизнь по тому пути, который он сам избрал. С одной стороны, это защита самости от негодных эмоций, с другой — концентрация энергии поведения на достижении конкретных целей (Kelley, 1971, p. 9)

Таким образом, индивид не может, да и не должен, полностью «сбрасывать» с себя свой панцирь. Проблема равновесия между самоконтролем и свободным самовыражением как часть непрерывного процесса совершенствования не входила в круг проблем, рассматриваемых Райхом.

Уделяя основное внимание задаче разрушения блоков, сковывающих наши эмоции, Райх был склонен переоценивать роль формирования панциря и сопротивляемости индивида. Человеческую личность он описывал почти исключительно в терминах, которыми пользовался при описании панциря. «В психоанализе личность функционирует для того, чтобы оказывать постоянное сопротивление. Для него [Райха] личность человека есть панцирь, сформировавшийся благодаря хроническому "затвердеванию" нашего эго. Смысл и назначение этого панциря состоит в защите человека от внутренних и внешних опасностей» (Sterba, 1976, p. 278). И тем не менее человеческая личность — это не только одна лишь ригидность плюс набор защитных механизмов.

Теории Райха в области терапии и психологического совершенствования человека по большей части просты и ясны, впрочем, как и его терапевтические приемы (West, 1994). Он оставил после себя значительный объем клинических и экспериментальных материалов, хотя и до сего дня его идеи остаются слишком противоречивыми, чтобы получить широкое распространение и признание. Тем не менее интерес к его концепции человеческого тела возрастает, и увеличение числа телесно-ориентированных исследований является одной из наиболее волнующих возможностей для будущего психологии.

ИНЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМАМ ПСИХОСОМАТИКИ

Попытки Райха рассматривать человеческое тело в качестве одного из элементов психологии, с которыми он выступил как первооткрыватель, проложили путь целому ряду научных систем. Его деятельность привела к гораздо большему пониманию роли нашего тела в функционировании всего организма как единого целого, к возможности улучшения физического состояния с помощью систематической тренировки.

Системы научных взглядов, ориентированные на телесность, которые рассматриваются в этом разделе, ни в коем случае не являются единственными из существующих. Есть десятки превосходных научных систем, которые, с целью улучшить психологическое и физическое функционирование человеческого организма, сосредоточили свое внимание на работе нашего тела. Методы тренировки и технические приемы, рассматривающиеся в этом разделе, возможно, более известны и более удобны, нежели некоторые другие. Кроме того, что касается психосоматики, они обладают и теоретической значимостью.

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Биоэнергетику можно было бы назвать неорайхианской терапией. Она была основана двумя учениками Райха — Александром Лоуэном (Lowen) и Джоном Пьерракосом (Pierracos). Основное внимание в ней уделяется роли тела в процессе характерологического анализа и терапии личности. В своих работах Лоуэн пользуется гораздо более приемлемыми терминами, нежели Райх: например, вместо термина *энергия оргона* он употребляет термин *биоэнергия*, и его труды не встречают в научных кругах такого сопротивления, как это было с трудами Райха. Ученых, практикующих именно биоэнергетику, в Соединенных Штатах гораздо больше, нежели последователей методики Райха.

> Всякий человек стремится к полноте жизни, всякий хочет жить более насыщенно и интенсивно. Но мы не учитываем того, что жить более насыщенно, обладать полнотой жизни нужно *научиться*, нужно это усвоить, нужно уметь делать так, чтобы энергетический разряд имел возможность свободно проходить по нашему телу (Keleman, 1971, p. 39).

Основные изменения, привнесенные в психоанализ биоэнергетикой, следующим образом суммировал Лоуэн (1989):

1. Не отрицая важной роли сексуальности, большее внимание здесь придается не ей, а удовольствию как таковому.
2. К оригинальным понятиям Райха добавляется понятие базы. Традиционные райхианские методы предполагают, что во время сеанса пациент обычно лежит на постели. В процессе же биоэнергетического анализа используются и другие позиции, особенно позиция стоя, причем большое внимание уделяется роли ног как опоры стоящего пациента.
3. Производится обучение определенным физическим упражнениям, которые пациенты могут выполнять самостоятельно дома.

Биоэнергетика не отказалась от райхианских дыхательных упражнений, а также от многих приемов, предложенных Райхом для освобождения эмоций пациента, таких, например, в которых пациенту позволяется кричать, вопить и стучать кулаком. Лоуэн использует также различные упражнения и позы, вызывающие напряжение в теле с целью зарядки энергией заблокированных его частей. Такие позы рассчитаны на то, чтобы в хронически напряженных частях тела пациента напряжение еще более увеличилось и стало столь большим, что у того не оставалось бы другого выхода, кроме как расслабить тиски сжимающего его панциря. Упражнения включают в себя наклоны с касанием кончиками пальцев пола, прогибы назад, когда кисти рук, сжатые в кулаки, упираются в основание позвоночника, прогибы лежа на подбитой мягкой тканью табуретке.

Лоуэн обнаружил, что подход Райха к проблеме разрушения панциря с помощью мышечного расслабления можно дополнить противоположным процессом, побудив пациента мобилизовать те его чувства, которые получили выражение в напряженности конкретных мышц. Например, возбуждение у пациента чувства агрессии способствует также и тому, что он становится способным поддаться противоположным чувствам, например нежности. Но если сосредоточиваться исключительно на освобождении и «уступке», сеанс терапии нередко заканчивается пробуждением лишь чувства печали и гнева. Лучший способ избежать подобного, считает Лоуэн, это использовать оба подхода попеременно.

> Огромная радость переполняет меня, когда я с полным пониманием смысла своих слов говорю, что я — это мое тело. Это позволяет слиться со всей полнотой жизни во мне, это исключает всякую необходимость в расщеплении собственной личности (Keleman, 1971, p. 28)

Биоэнергетика может обладать мощным духовным или трансперсональным аспектом. Джон Пьерракос, сооснователь этой области знания, именно трансперсональное поставил во главу угла своей новой системы внутренней энергетики:

> После многолетней работы с биоэнергетикой я пришел к мысли, что нам чего-то не хватает. Несмотря на то что биоэнергетика предлагает прекрасный клинический подход устранения блоков, несогласованностей и невротических симптомов, ей недостает фундаментальной философской базы, поскольку в ней отсутствуют какие бы то ни было представления о духовной природе человека (Pierracos, 1987, p. 276)

Лоуэн и его коллеги и в настоящее время не прекращают писать и публиковать весьма содержательные книги и статьи, оказывающие огромное влияние на современную научную мысль (Cranmer, 1994; Keleman, 1976, 1979; Lowen, 1975, 1980, 1984, 1992; Pierracos, 1976, 1987), а также активно занимаются практическим обучением технике биоэнергетического анализа.

ТЕХНИКА АЛЕКСАНДЕРА

Техника Александера предназначена для повышения сознательного отношения к собственной манере двигаться. Последователи системы Александера учатся понимать, что своим телом они пользуются неправильно и неэффективно, а также избегать этого как в активном состоянии, так и во время отдыха. Под словом *пользоваться* Александер подразумевает нашу привычку держаться и двигаться, привычку, которая непосредственно воздействует на наше физическое, ментальное и эмоциональное функционирование.

> [Александер] положил начало не только весьма перспективной науке, очевидно, непроизвольных реакций, которые мы называем рефлексами, но и технике коррекции и самоконтроля, которая представляет собой существенное добавление к нашим крайне скудным ресурсам самообразования (Джордж Бернард Шоу, см.: Jones, 1976, p. 28).

Ф. Матиас Александер (F. Mathias Alexander), австралийский актер шекспировской школы, разработал свою систему в конце XIX столетия. Он страдал от периодической потери голоса, для которой, казалось, не было никакой естественной причины. Девять лет он посвятил внимательному и скрупулезному самонаблюдению, для чего использовал трехстороннее зеркало. Он обнаружил, что потеря голоса была связана со специфическими движениями его головы назад и вниз. Научившись сдерживать эту свою склонность, Александер обнаружил, что он избавился от ларингита, а кроме того, устранение давления на заднюю часть шеи положительно сказалось и на ощущениях во всем теле. Помимо этого Александер разработал технику обучения так называемому комплексному движению, основанному на сбалансированной связи между головой и позвоночником.

Александер считал, что необходимым условием для свободного и эффективного движения является удлинение позвоночника. Он не имел в виду растягивание с применением силы, а именно мягкое *удлинение вверх*. Студенты школы Александера работают преимущественно по следующей формуле: расслабить шею, чтобы голова свободно двигалась вперед и назад, а спина удлинялась и расширялась. Цель этого упражнения — не мускульная активность, а автоматическая регулировка тела, в то время как индивид сосредоточен на его исполнении, руководствуясь указаниями учителя. Все движения, исполняемые во время занятий, заимствованы из нашей повседневной деятельности, и студент просто учится применять к ним принципы школы Александера. Равновесие между головой и позвоночником обеспечивает устранение физических напряжений, улучшает осанку и мышечную координацию. Напротив, все, что мешает установлению этого равновесия, портит осанку, вызывает напряжение и плохую координацию.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Позы, усиливающие напряжение*

Попробуйте проделать следующие упражнения. Согласно биоэнергетической теории, благодаря этим упражнениям вы сможете направить энергию в хронически напряженные части вашего тела.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты; не делая чрезмерных усилий, наклонитесь вперед и коснитесь пальцами пола. Расслабьте тело, голова должна висеть свободно; оставайтесь в этой позе несколько минут. Вы можете почувствовать, что ноги начинают подергиваться или подрагивать; возможны и другие изменения в состоянии вашего тела. Дышите свободно и естественно, не пытайтесь *намеренно* сделать что-либо такое, что могло бы привести к изменению вашего состояния.

Медленно выпрямитесь, ощущая, как позвоночник постепенно, позвонок за позвонком, принимает вертикальное положение.

Затем попробуйте позу, в которой ваш позвоночник должен изогнуться в обратную сторону. Встаньте прямо, расставив ноги, колени слегка разверните в стороны. Упритесь кулаками в поясницу и наклонитесь назад (будьте *крайне осторожны*, чтобы не растянуть спину). И опять пускай спина остается расслабленной, голова свободно свисает назад, дыхание свободное.

Всякое подрагивание мышц, сопровождающее обе эти позы, указывает на то, что закованные в панцирь части вашего тела расслабляются и подпитываются энергией.

> Александер продемонстрировал совершенно новый научный закон, имеющий отношение к контролю за поведением человека, закон столь серьезный, сколь может быть серьезен любой закон природы (Джон Дьюи, см. Jones, 1976, р. 104).

Школа Александера особенно популярна в среде актеров, танцоров и других артистов, выступающих перед публикой. Как показали результаты, она в высшей степени эффективна для людей с физическими недостатками, а также для тех, кто страдает хроническими соматическими заболеваниями.

МЕТОД ФЕЛЬДЕНКРЕЙСА

Метод Фельденкрейса предназначен для того, чтобы вернуть естественную грацию и свободу, которой каждый из нас обладал в детстве. Последователи школы Фельденкрейса обучаются таким видам движений, которые позволяют им найти наиболее эффективный способ движений, устраняют мышечные напряжения и неэффективные привычки двигаться, приобретенные ими за годы жизни.

Моше Фельденкрейс (Moshe Feldenkrais) получил степень доктора физики во Франции и работал в этой области до 1944 года, когда ему исполнилось 40 лет. Он стал глубоко интересоваться борьбой дзюдо и основал первую школу дзюдо в Европе, а со временем разработал собственную систему этого единоборства. Кроме того, Фельденкрейс работал совместно с Александером, а также изучал труды Фрейда, Гурджиева, йогу и неврологию. После Второй мировой войны он посвятил себя изучению человеческого тела.

> Я переворошил огромное количество литературы по физиологии и психологии и, к своему величайшему изумлению, обнаружил лишь сплошное невежество, массу предрассудков и полный идиотизм в той области, которая касается поведения человека. Не нашлось ни одной книги, где говорилось бы о том, *как именно* функционирует наш организм (Feldencrais, 1966, р. 115).

Метод Фельденкрейса использует огромное количество самых разных упражнений, которые меняются от занятия к занятию. Обычно упражнения начинаются с почти незаметных движений, постепенно переходящих в движения более энергичные. Цель подобных упражнений — развитие легкости и свободы в движениях всего тела.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Поворот головы

Чтобы получить общее представление о том, как работает метод Фельденкрейса, проделайте следующее упражнение.

Сядьте на пол или на стул, медленно поверните голову направо, не напрягая при этом мышцы. Обратите внимание, как сильно смогла повернуться ваша голова и как много пространства сзади вы смогли увидеть. Верните голову в нормальное положение.

Снова поверните голову направо. Оставаясь в этом положении, сдвиньте свой взгляд вправо. Проверьте, не сможет ли голова сдвинуться еще вправо. Повторите это движение три-четыре раза.

Поверните голову направо. Разверните плечи в правую сторону и проверьте, не сможет ли голова сдвинуться еще вправо. Повторите это движение три-четыре раза.

Поверните голову направо. Теперь разверните бедра в правую сторону и проверьте, не сможет ли голова сдвинуться еще вправо. Повторите движение три-четыре раза.

Поверните голову направо и, оставив ее в таком положении, одновременно сдвиньте свой взгляд, плечи и бедра в правую сторону. Как много пространства сзади вы можете увидеть?

Теперь поверните голову налево. Много ли вам видно пространства сзади? А теперь шаг за шагом повторите в левую сторону все движения, которые вы уже проделали в правую, но *лишь мысленно*. Представьте, что голова движется влево, что глаза поворачиваются влево и т. д. Каждое движение мысленно повторите три-четыре раза. И наконец, на самом деле поверните голову, переведите взгляд, разверните плечи и бедра влево. Как далеко вы смогли теперь повернуться? Как вы думаете, что произошло?

Пределы вашего движения расширились, потому что вы сломали старый стереотип движения. Вы достигли успеха благодаря тому, что ослабили тиски, сковывающие не столько ваши мышцы, сколько ваш мозг.

Фельденкрейс часто цитирует китайскую пословицу: «Слышу и забываю, вижу и вспоминаю, делаю и понимаю». Его работа сосредоточена на понимании с помощью делания; свои упражнения он называет «знанием через движение».

Совершенствование по Фельденкрейсу есть постепенное овладение более эффективными приемами действия. Не отказываться от старых привычек, а расширять их ассортимент — вот в чем должна состоять наша цель. Например, когда мы учимся печатать на машинке, то обычно пользуемся всего двумя пальцами. Но потом мы стараемся распространить наш навык на все десять пальцев, а для овладения таким мастерством требуется время. В результате оказывается, что новый способ легче и быстрее, чем старый, и мы начинаем пользоваться только им.

> Чтобы учиться, нам необходимо время, внимание и умение различать. Чтобы научиться различать, мы должны уметь ощущать. То есть для того, чтобы учиться, мы должны крайне обострить все наши способности ощущать; одной только силой мы достигнем результата, в точности противоположного тому, к чему мы стремились (Feldencrais, 1972, p. 58).

Если новые привычки больше не приносят пользы или утрачивают надежность (например, наносят нам вред), у нас под рукой всегда есть старые. Фельденкрейс рекомендует постепенное и естественное изменение, которое не угрожает тому, что наши полезные привычки исчезнут навсегда.

Фельденкрейс часто любил повторять: «Если знаешь, что делаешь, можешь делать все, что захочешь». Цель его упражнений — дать возможность делать то, что хочешь, понять, как наиболее простым и легким образом следует двигаться во всякой новой ситуации.

Упражнения Фельденкрейса направлены на то, чтобы восстановить эффективные связи между корой головного мозга и мускулатурой, связи, которые были нарушены нашими привычками, узлами напряжений или в результате травмы. Согласно Фельденкрейсу, усиление сознательного отношения к гибкости движений нашего тела может быть достигнуто балансировкой и успокоением коры головного мозга, отвечающей за двигательные функции. Чем активнее ведет себя кора головного мозга, тем меньше мы отдаем себе отчет в тонких изменениях, происходящих в нашем организме. Одним из фундаментальных принципов его работы является закон Вебера, который гласит, что наша восприимчивость к изменению пропорциональна наличному уровню нашего возбуждения. Например, если вы тащите на себе пианино, то не почувствуете изменения тяжести груза, если к пианино добавят коробок спичек. Но если вы несете всего одну спичку, вес целого коробка вы ощутите немедленно.

Этим объясняется тот факт, почему большинство людей с плохой осанкой не сознают, что они на самом деле обладают плохой осанкой. По этой же причине такие люди склонны не замечать, что их осанка постоянно ухудшается, ведь им требуется прикладывать много усилий только для того, чтобы стоять и ходить. И с другой стороны, люди, обладающие красивой осанкой, имеют тенденцию ее даже улучшить. Они сознают тончайшие физические изменения в своем организме и способны использовать это знание для самосовершенствования. Фельденкрейс обнаружил, что балансировкой двигательных функций коры головного мозга и снижением уровня возбудимости мы способны расширить сферу, доступную нашему сознанию, и попробовать новые двигательные комбинации, которые были невозможны, когда двигательные функции коры головного мозга и мускулатура были замкнуты в старые шаблоны.

СТРУКТУРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ (РОЛЬФИНГ)

Структурная интеграция есть система преобразования осанки и форм тела с помощью серьезных и нередко довольно болезненных растяжек мышечных фасций и соединительных тканей, которые поддерживают и связывают мышечную систему со скелетом. Структурная интеграция нередко называется *рольфингом*, по имени ее основательницы Иды Рольф. В 1920 году Ида Рольф (Rolf) получила степень доктора в таких областях, как биохимия и психология, и в течение 12 лет работала ассистентом на кафедре биохимии в Рокфеллеровском институте. Более 40 лет она посвятила преподаванию и совершенствованию своей системы. Ида Рольф скончалась в 1979 году.

> Во всякой попытке создать цельную личность начинать нужно, и это очевидно, с его тела, хотя бы для того, чтобы проверить старую гипотезу, которая гласит, что человек — это то, что внутри... Но в некотором смысле пока все это не совсем понятно, и, возможно, на самом деле физическое тело и есть

сама личность, а вовсе никакая не ее манифестация (Rolf, 1962, p. 6).

Задача структурной интеграции заключается в приведении нашего тела к более совершенному мышечному балансу, распределению собственного веса и приобретению как можно более оптимальной осанки, причем теоретически оптимальной считается осанка, если можно провести прямую линию через ухо, плечо, кость бедра, колено и лодыжку. Это приводит к равномерному распределению веса основных частей тела — головы, груди, таза и ног, а также к более изящным и точным движениям. Когда структура тела равномерно распределена в его гравитационном поле, индивид функционирует более эффективно и с меньшими мускульными усилиями.

Рольфинг имеет дело главным образом с системой мышечных связок. Рольф (1977) обнаружила, что психологическая травма или даже небольшое физическое повреждение могут привести к малозаметным, но относительно постоянным изменениям в нашем теле. Кость или мышечная ткань смещается; утолщение соединительной ткани локализует и фиксирует это изменение. Нарушение баланса наблюдается не только в близлежащих к травме областях, но также и в более отдаленных точках нашего тела без какой бы то ни было компенсации. Например, если излишне оберегать больное плечо, то через какое-то время это может оказать воздействие на шею, другое плечо и бедра.

Человек — это энергетическое поле, точно так же, как и Земля с ее внешней силовой оболочкой — энергетическое поле. Жить полной, глубокой и насыщенной жизнью человек способен настолько, насколько благотворно или, наоборот, пагубно на него как на поле, как на психофизическую индивидуальность воздействует поле Земли (Rolf, 1962, p. 12).

Воздействие на некоторые области нашего тела может вызывать у нас определенные воспоминания или эмоциональный выброс. Однако рольфинг направлен прежде всего на обретение *физической* интеграции, а непосредственно психологические аспекты процесса не имеются в виду и не рассматриваются. Тем не менее многие пациенты, сочетавшие рольфинг с какой-либо формой психотерапии либо иной деятельностью, способствующей психологическому совершенствованию, сообщали, что рольфинг серьезно помогал им в освобождении от психологических и эмоциональных блоков.

СЕНСОРНОЕ САМОСОЗНАНИЕ

Система повышения сенсорного самосознания делает акцент на релаксации и концентрации нашего внимания в точке непосредственного переживания. Внимание здесь

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Наблюдение за осанкой*

Это упражнение необходимо проделать с партнером. Попросите вашего партнера встать в естественную позу и внимательно понаблюдайте за его осанкой (из одежды здесь лучше всего подойдет что-нибудь облегающее либо купальный костюм).

Не выше ли одно плечо другого? Как расположена голова, является ли она прямым и естественным продолжением шеи или выступает вперед или назад? Что с грудной клеткой, выпячивается ли она вперед или, наоборот, впала? На одном ли уровне расположены бедра? Не слишком ли выпирает назад таз? Расположены ли колени непосредственно над ступнями? И ступни, расположены ли они прямо или же развернуты внутрь либо наружу?

Внимательно оглядите партнера спереди, с боков и сзади. Попросите его медленно пройтись, а сами понаблюдайте за ним со всех сторон. И наконец, попросите его встать спиной к прямой вертикальной линии, начерченной на стене (здесь может вполне подойти линия, образуемая торцом двери), чтобы рассмотреть расположение отдельных частей его тела относительно друг друга более внимательно.

Затем вместе обсудите результаты ваших наблюдений. Предметом обсуждения может, например, быть соотношение осанки и предполагаемого панциря. Кроме того, попробуйте имитировать осанку вашего партнера, пройдитесь перед ним, обратив его внимание на все особенности, которые вам удалось заметить. Затем поменяйтесь ролями.

Это упражнение ни в коем случае не должно носить критический характер ни по отношению к вам самим, ни по отношению к вашему партнеру. Совершенной осанки нет ни у кого. Ваши наблюдения должны быть объективны и позитивны, и точно так же постарайтесь воспринимать их из уст вашего партнера.

должно быть сосредоточено на непосредственном восприятии и отделении собственных ощущений от усвоенных прежде интерпретаций, которые всегда накладываются на наши переживания. Простейший акт восприятия может обогатить нас поразительным и богатым опытом, от которого мы нередко отгораживаемся тем, что по большей части «живем головой». Это требует от нас достаточной восприимчивости, чувства самосознания и внутреннего покоя, способности наблюдать за происходящим, не вмешиваясь в ход событий.

Система сенсорного самосознания преподается в Соединенных Штатах Шарлоттой Селвер (Charlotte Selver), Чарльзом Бруксом (Charles Brooks) и их учениками.

Этот род деятельности представляет собой целостное функционирование нашего организма в воспринимаемом нами мире, частью которого все мы являемся, — наша персональная экология: как мы ведем себя в той или иной сфере деятельности, как мы относимся к другим людям и вещам, как мы с ними связаны, как мы чувствуем себя в различных ситуациях. Мы стремимся обнаружить, что именно в этом функционировании естественно, а что обусловлено чем-то иным, в чем заключается наша сущность, какого рода эволюция заставила нас приспособиться таким образом, чтобы поддерживать связь с остальным миром, и что стало нашей, как Шарлотта любит это называть, «второй природой», которая заставляет нас держаться подальше друг от друга (Brooks, 1974, p. 17).

С обретением способности к сенсорному самосознанию люди получают возможность снова вступить в контакт с собственным телом и собственными ощущениями. Только дети обычно поддерживают такой контакт постоянно, но, взрослея, они постепенно теряют эту способность. Потеря самосознания начинается в довольно раннем возрасте. Родители имеют склонность реагировать на запросы детей, сообразуясь лишь со своими личными предпочтениями и представлениями о том, что может улучшить функционирование организма ребенка. Детям вдалбливают в голову, что для них «хорошо», а что «плохо», чем и как заниматься полезно, а чем и как вредно (например, как долго следует спать и что есть), вместо того чтобы учить их самостоятельно, исходя из их собственного опыта, судить о том, что для них «хорошо» и что «плохо». Ведь «хорошие» дети — это дети послушные, которые хорошенько усваивают правило: раз мама зовет, то нужно идти. В ущерб своим собственным, присущим только им естественным ритмам деятельности они вынуждены бросать все немедленно лишь потому, что так удобно родителям или учителям. Если такое повторяется много раз, внутреннее чувство собственного ритма ребенка сбивается, внутреннее чувство ценности своего опыта и своих переживаний утрачивается.

> Лилию надо не просто поливать, но делать все, чтобы она была красива (Selver & Brooks, 1966, p. 491).

Существует еще одна проблема — проблема *совершения усилий*. Так много в мире родителей, которые буквально заставляют своих детей как можно в более раннем возрасте научиться сидеть, стоять, ходить, разговаривать и т. д., тем самым форсируя их развитие. У таких детей появляется особое чувство, будто будущее буквально втискивается в них; вместо того чтобы постигать мир, спокойно играя, они всегда пребывают в состоянии борьбы, постоянно на грани собственных возможностей. В конце концов они приобретают навык *перенапрягаться* во всем, что они делают. А начинается все с того, что родители, общаясь с детьми, неестественно сюсюкают, подражая младенческой речи, нелепо жестикулируют, издают ненатуральные звуки и т. д. На собственном примере родители учат детей тому, что даже простое общение не может проходить спокойно и просто, что для этого нужно очень много чего еще. И такая позиция наблюдается во множестве других областей человеческой деятельности.

Система сенсорного самосознания включает в себя множество упражнений, связанных с такими видами деятельности, как умение лежать, сидеть, стоять и ходить. Такие виды деятельности предлагают лучшие возможности для раскрытия нашей позиции по отношению к окружению и для развития нашего самосознания. Когда мы, например, сидим на жесткой деревянной табуретке без спинки, мы отчетливо ощущаем, что она нас держит, ощущаем, как притягивает нас к себе земля, ощущаем определенные процессы нашей внутренней жизни, возникающие в связи с этими и другими силами. Положение стоя также дает нам богатые возможности для самых разных ощущений. Не много найдется на свете людей, которые умеют просто стоять и не ощущать при этом никаких неудобств, для которых стояние ценно само по себе: для большинства это всего лишь начальная позиция для какой-то другой деятельности. Умение правильно стоять позволяет нам почувствовать, что такое *равновесие*, на-

учиться переходить от знакомых и привычных нам поз к новой координации в мире, к новому ощущению бытия.

> Чем ближе мы подходим к этому состоянию великого равновесия сознания, чем больший мы обретаем душевный покой, чем «чище» становится наша голова, тем просветленней, тем могущественней мы себя ощущаем. Энергия, которая прежде была *связана*, теперь все больше оказывается в нашем распоряжении. Принужденность и спешка превращаются в свободу и быстроту действия. Мы обнаруживаем все большее единство со всем мирозданием, тогда как прежде жизнь наша была похожа на бег с препятствиями. Мысли и новые идеи теперь не вырабатываются, а свободно и ясно приходят сами... И отныне можно будет позволить впечатлениям и переживаниям свободно входить в нашу жизнь и более полно вызревать в нашем существе (Selver & Brooks, 1966, p. 503).

Большинство упражнений системы сенсорного самосознания обладает внутренней, медитативной ориентацией. Селвер и Брукс указывают, что с увеличением внутреннего покоя снижается уровень излишнего напряжения и энергии и повышается восприимчивость к внутренним и внешним событиям. И одновременно личность как единое целое претерпевает другие изменения. По сути, это тот же самый процесс, который описывает Фельденкрейс.

ОЦЕНКА

Различные системы психоанализа, ориентированные на телесность, которые независимо друг от друга возникли в самых разных частях земного шара, имеют между собой много общего. Все они пропагандируют *недеяние*, смысл которого заключается в том, чтобы позволить нашему телу функционировать естественно и спокойно. Все должно способствовать тому, чтобы наша деятельность носила не напряженный, натужный, а свободный характер, чтобы человек научился редуцировать узлы напряжения в своем теле. Во всех этих системах нет разделения человеческого существа на душу и тело, их адепты воспринимают его как единое целое, как непрерывный психофизиологический процесс, в котором любые изменения любого уровня неизбежно сказываются на деятельности всех его частей.

Между этими системами существуют и некоторые любопытные различия. Каждая из них, так сказать, специализируется на одной конкретной области физического функционирования нашего организма. Райхианская и биоэнергетическая терапии имеют дело с эмоционально нагруженными блоками тела, в то время как рольфинг работает над реструктуризацией разрегулированностей, возникших в результате физических травм или иных причин. Техника Александера фокусирует свое внимание не на структуре нашего организма, а на проблемах владения собственным телом. Метод Фельденкрейса также имеет дело с владением телом, однако предлагаемые им упражнения включают в себя сравнительно более сложные модели поведения с целью восстановления физической эффективности и работоспособности нашего тела. Система сенсорного самосознания сосредоточивает свою работу на ощущениях, осязании и чувствах, вызываемых прикосновениями к нам окружающего мира, на проблемах большего осознания взаимодействия нашего тела и окружающего мира.

Последователи всех этих систем учатся избавляться от излишней напряженности, быть более «естественными» как во время работы, так и во время отдыха. Все они стремятся к устранению мешающих нам узлов напряжений, которые есть у каждого, к возвращению в состояние активного *недеяния*. Активным недеянием мы даем возможность нашему телу функционировать, не находясь в постоянном напряжении, на грани срыва, но свободно, естественно и эффективно. Последователи всех этих систем разделяют убеждение в том, что нам нет нужды учиться чему-либо непременно новому или до одурения накачивать себе мышцы. Самым важным здесь считается отбросить, позабыть все приобретенные нами в детстве и в зрелом возрасте дурные привычки и вновь вернуться к состоянию естественной мудрости, гармоничного функционирования и равновесия нашего тела.

Системы, ориентированные на телесность, придерживаются основополагающих идей Райха о том, что для психологического совершенства всем нам необходимо совершенствовать наше тело в направлении естественного состояния, свободного от оков какого бы то ни было панциря. Мы способны исправить искажения, оставленные нам перенесенными в прошлом травмами, ослабить напряжения, возникшие в результате прошлых страхов, для того чтобы достичь реализации всех наших возможностей в качестве энергичных, способных глубоко чувствовать, восприимчивых человеческих существ.

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

ИЗ КНИГИ «Я И ОРГОН»

Нижеприведенный отрывок взят из книги Орсона Бина «Я и оргон». Это рассказ о переживаниях актера в процессе райхианской терапии с доктором Элсвортом Бейкером, выдающимся райхианским терапевтом.

Доктор Бейкер сидел за столом. Он указал на стул передо мной...

«Ну, — сказал он, — снимите вашу одежду и давайте вас осмотрим». Стоя, я начал раздеваться, мрачно глядя перед собой. «Вы можете не снимать трусы и носки», — сказал Бейкер к моему облегчению. Я аккуратно сложил вещи на стул у стены, надеясь, что сейчас получу медаль за храбрость. «Ложитесь на кровать», — сказал доктор...

Он начал щипать мускулы в мягких частях плеч. Мне захотелось врезать по его садистской физиономии, одеться и уйти отсюда к черту. Вместо этого я сказал «Ай!» Затем я сказал: «Здесь больно». — «Здесь не должно быть больно», — сказал он.

«Но болит, — сказал я и протянул: — О-о-о-о-о».

«Теперь сделайте глубокий вдох и выдох», — сказал он, положил ладонь своей руки мне на грудь и сильно надавил на нее другой. Боль была довольно сильной. «Что, если кровать сломается? — подумал я. — Вдруг мой позвоночник треснет или я задохнусь?»

Какое-то время я вдыхал и выдыхал, затем Бейкер нащупал мои ребра и начал тыкать и давить... он стал тыкать в мой живот, там и сям, чтобы найти мелкую узловатую мышцу... Он стал продвигаться вниз, безжалостно пройдясь по моим трусам, и стал щипать и тыкать мышцы на внутренней стороне бедер. Тут я понял, что плечи, ребра и живот у меня на самом деле не болели. Боль была поразительной: болело там, где я в жизни не думал, что будет болеть...

«Перевернитесь», — сказал Бейкер. Я перевернулся. Он прошелся по моей шее и вниз, безошибочно нащупывая плотные больные мышцы. «Повернитесь обратно», — сказал доктор Бейкер. Я повернулся. «Хорошо, — сказал он. — Я хочу, чтобы вы как можно глубже вдохнули и выдохнули, одновременно вращайте зрачками, не поворачивая головы. Попытайтесь посмотреть на все четыре стены, одну за раз, и двигайте зрачками в разные стороны, как можно дальше». Я начал вращать зрачками, чувствуя себя при этом довольно глупо, но я был ему благодарен, что он больше не мучил мое тело. Снова и снова крутились мои зрачки. «Продолжайте дышать», — сказал доктор Бейкер. Я начал испытывать странное приятное ощущение в глазах, вроде приятной дурноты, которая бывает, если покуришь травки. Дурнота охватила мое лицо и голову и стала распространяться вниз по всему телу. «Хорошо, — сказал Бейкер. — Теперь я хочу, чтобы вы продолжали дышать так же. Ногами проделайте движения, как будто вы едете на велосипеде». Я начал поднимать и ритмично опускать ноги на кровать, ударяя по кровати икрами. Мои бедра заныли, и я ждал, что он велит мне прекратить. Но он ничего не

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Телесное самосознание*

Это упражнение призвано развить в нас умение сознавать собственное тело. Попробуйте проделать его.

Лягте на пол и расслабьтесь. Вы можете ощущать и сознавать, как пол давит на некоторые части вашего тела; вы можете также чувствовать, что отдельные части вашего тела напряжены, а другие свободны от напряжений. Некоторые люди могут чувствовать себя легко, другие — ощущать некоторую тяжесть. Одни могут чувствовать себя так, будто они хорошо отдохнули, другие — наоборот, будто они устали. Любую информацию, идущую к вам изнутри или снаружи вашего существа, постарайтесь принять, не давая ей никаких оценок, не вешая на нее никаких ярлыков. Не пытайтесь торопить приход вашего осознания: оно придет в нужное время. Чувствовать себя напряженно не значит чувствовать себя неправильно, чувствовать себя свободно не значит чувствовать себя правильно. Эти категории здесь не подходят, поскольку упражнение направлено на *приобретение опыта*.

Как только ваше стремление *ускорить события* начнет убывать, ощущения будут становиться все более богатыми и полными. Вы можете почувствовать и осознать некоторые изменения, происходящие сами по себе. Напряжение может смениться расслаблением, и лежать на полу вам станет намного удобней. Вы можете почувствовать и осознать некоторые изменения и в вашем дыхании.

говорил. Я двигал ногами снова и снова, пока у меня не возникло чувство, что мои ноги готовы отвалиться. Тогда постепенно боль стала проходить и то же головокружительное ощущение удовольствия начало распространяться по всему моему телу. Только теперь оно было намного сильнее. Теперь я чувствовал, как будто ритм моих движений возникал сам собой, без какого-либо видимого участия с моей стороны. Я чувствовал, что меня уносит и захватывает что-то большее, чем я сам. Я дышал глубже, чем раньше, и чувствовал, как мое дыхание проходит сквозь легкие вниз к тазу. Постепенно я почувствовал, будто поднимаюсь из цвета молочного шоколада кабинета Бейкера ввысь в другие сферы. Я отбивал астральный ритм. Наконец я понял, что пора остановиться...

Во вторник утром после моего первого визита к Бейкеру я проснулся, проспав около пяти часов, и чувствовал необыкновенный подъем. Мой кофе казался вкуснее обычного, и даже мусор, плывший вниз по течению Ист-ривер, был каким-то легким и симметричным. Это ощущение сохранялось весь остаток дня. Это было ощущение благополучия и примирения с миром. Мое тело казалось легким, и мелкая рябь приятных ощущений пробегала по моим рукам, ногам и телу. Когда я делал вдох, ощущение движения продолжалось у основания торса и казалось приятным. Я слегка напрягался при нежных мыслях о женщинах вообще, наполнявших меня любовью...

Я начал расслабляться. Приятная рябь уменьшалась, и ощущение тревоги начало охватывать меня. Коричневатые пометки, которые на следующий день почернеют и посинеют, стали появляться в тех местах, где Бейкер тыкал и щипал мое тело...

Я забрался в кровать, я замерз и потянулся на пол за еще одним одеялом. Затем мне пришло в голову, что мне стало холодно от страха. Я пытался понаблюдать за своими чувствами, как, я знал, делается в психоанализе. Это был особый род страха, не испытанного мной раньше. Я представил шоу марионеток, которое я видел в детстве с куклами-скелетами, исполнявшими *танец смерти* и затем разлетавшимися на части. Их ноги, руки, головы, ребра, таз разваливались на части. Мне казалось, что я тоже начинаю разваливаться. Тревога была ужасной, и я обратил внимание на то, что невольно сжимаю мышцы, чтобы удержать себя. Чудесное радостное чувство освобождения пропало, и на его место пришло желание ухватиться за драгоценную жизнь. Моя броня, если можно так сказать, казалась мне теперь моим старым другом. Люди говорят: «Лучше я умру на электрическом стуле, чем проведу жизнь в тюрьме». Но заключенные ни за что так не скажут. Жизнь в цепях лучше, чем ее отсутствие. Даже теоретическое.

Я понял, что мне понадобится все мое мужество, чтобы вновь вооружиться. Я знал, что отвоюю у доктора Бейкера весь путь шаг за шагом, но я также помнил о своих ощущениях в эти тридцать шесть часов или около того после моего первого сеанса, и я жаждал его больше всего на свете...

«Как провели неделю?» — поинтересовался доктор Бейкер. И я ему рассказал.

«Ваша реакция, ужесточившаяся после периода приятных ощущений, вполне естественна и ожидаема, — сказал он. — Вы не всегда будете испытывать такие приятные чувства, однако следует помнить, что они собой представляют, так чтобы вы снова могли к ним вернуться. Это поможет вам переносить страх, если вы будете чувствовать, будто ваша защита рушится...»

В течение нескольких недель по вторникам в два часа я вдыхал и выдыхал и дрыгал ногами. (С тех пор я обнаружил, что моя грудь и дыхание работали как в первый раз, мобилизуя энергию тела, помогавшую мне в процессе повторного приобретения защиты. Энергия приходила вместе с вдыханием воздуха.) Теперь Бейкер заставлял меня еще ударять кулаками по кровати, пока я двигал ногами. Я обычно колотил, дрыгал и дышал, ритм подхватывал и уносил мое тело...

Чтобы высвободить защиту глаз, Бейкер держал карандаш передо мной и велел смотреть на него. Затем он двигал им по кругу наугад, заставляя меня спонтанно оглядываться. Это обычно продолжалось пятнадцать или двадцать минут, а результаты меня поражали. Мои глаза, казалось, освобождались в моей голове, и я ощущал прямую связь между ними и мозгом. Затем он обычно заставлял меня крутить глазами вокруг, не поворачивая головы, заставляя меня сосредоточивать взгляд на каждой из стен комнаты. Все это время, пока я это делал, я должен был глубоко и ритмично дышать.

Он заставлял меня гримасничать и строить рожи (я чувствовал себя довольно глупо). Он заставлял меня делать подозрительные взгляды или показывать во взгляде вожделение. Все это постепенно создавало у меня ощущение того, что я снова как будто впервые смотрю своими глазами, и это ощущение было чудесным...

В следующий вторник вместо карандаша доктор Бейкер взял ручку с фонариком. Он вертел ее передо мной, светил мне в глаза. Эффект был психоделический. Я следил за ручкой, за отсветами в темноте и пугался. Я действительно испытывал невероятные ощуще-

ния, как будто мозг перемещался в моей голове. Бейкер помахал фонариком передо мной минут пятнадцать, затем выключил его, взглянул мне глубоко в глаза и сказал: «Все идет хорошо». Его работа со мной, его оценка моей реакции — все это было не механическим, а являлось результатом способности человека соприкасаться с чувствами и энергетическим зарядом другого...

— Скорчите мне рожу, — сказал Бейкер, и я повернулся к нему с глупой улыбкой.

— Теперь усильте ее, — сказал он. Я скорчил лицо в отвратительной чудовищной гримасе.

— Что вы чувствуете? — спросил Бейкер.

— Я не знаю, — солгал я.

— Вы все-таки должны что-то чувствовать.

— Ну, наверное, презрение.

— Наверное?

— Ладно, черт, это ужасно глупо... лежать здесь и крутить глазами.

— Засуньте палец к себе в горло, — сказал Бейкер.

— Что? — спросил я.

— Давитесь.

— Но меня стошнит на вашу кровать.

— Если хотите, можете это сделать, — сказал он. — Просто продолжайте дышать, пока вы это делаете.

Я лежал там, глубоко дышал, засунув палец в рот, и давился. Я делал это снова.

— Продолжайте дышать, — сказал Бейкер. Моя нижняя губа задрожала, как у ребенка, слезы потекли по лицу, и я заорал. Я рыдал минут пять, мое сердце готово было разорваться. Наконец плач стих.

— С вами что-то произошло? — спросил Бейкер.

— Я думал о своей матери, как я любил ее, и мне казалось, я никогда не увижу ее, и я просто почувствовал отчаяние и горечь, — сказал я. — Мне казалось, как будто я по-настоящему впервые это почувствовал, с тех пор как был маленьким, и это такое облегчение — уметь плакать, и это не глупо, я просто испугался.

— Да, — ответил он. — Это пугает. У вас много злости, много ненависти и гнева, много вожделения и любви. Хорошо. Увидимся в следующий раз.

Я встал, оделся и вышел (Bean, 1971, p. 17–20, 29–31, 34–36).

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Вильгельм Райх стал основателем соматической психологии и психотерапии, ориентированной на телесность, и предтечей современных терапий, которые имеют дело с эмоциональной жизнью тела.

• Уникальный вклад Райха в психологию состоит в том, что он провозгласил идею единства тела и духа, включил тело в сферу интересов психотерапии и создал концепцию личностного панциря.

• В практике психоанализа Райх стимулировал освобождение пациентом блокированных мышечным панцирем эмоций, работая не только с наличным психологическим материалом, но и непосредственно с телом пациента.

• Защитные механизмы личности отличаются от невротических симптомов тем, что эти механизмы переживаются индивидом в качестве неотъемлемой части его личности, в то время как невротические симптомы ощущаются им как чуждые элементы психики, как элементы лишние и даже несущие на себе печать патологии.

• Во фрейдовской модели наивысший уровень психосексуального развития обозначен термином *генитальная личность*. Райх использовал этот термин для описания личности, обладающей оргастической потенцией. Лишь разжав тиски своего панциря, пациент обретает истинную генитальность.

• Мышечный панцирь состоит из семи основных сегментов. В каждый сегмент входят определенные мышцы и органы, обладающие родственными экспрессивными функциями. Сегменты расположены в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза и представляют собой семь горизонтальных кругов, расположенных под прямым углом к туловищу и позвоночнику.

• Для того чтобы ослабить тиски панциря, терапевт, работающий по системе Райха, с помощью упражнений, включающих в себя глубокое дыхание, а также прямым воздействием на хронически напряженные мышцы помогает пациенту накопить в теле энергию, одновременно, на протяжении всего процесса терапии, поддерживая с пациентом контакт и взаимодействие.

• Райх был против любого разделения человеческого существа на сферы эмоций, интеллекта и тела. Он полагал, что интеллект несет в себе биологическую функцию и способен обладать таким же мощным энергетическим выбросом, как и эмоции.

• Биоэнергетику можно назвать неорайхианской терапией. Она была основана учениками Райха, Александром Лоуэном и Джоном Пьерракосом, которые в процессе терапии и анализа личности концентриро-

вали свое внимание на функционировании тела пациента.

• В биоэнергетике подчеркивается значение не только сексуальности как таковой, но и чувства удовольствия вообще. Биоэнергетика выдвигает понятие базы, локализованной в области таза и ног.

• Лоуэн побуждал пациентов мобилизовывать эмоции, выраженные напряжением мышц; он также продолжал использовать райхианскую технику ослабления панцирных тисков с помощью мышечного расслабления. Лоуэн полагал, что наилучшего эффекта можно достигнуть, применяя оба подхода попеременно.

• Техника Александера предназначена для того, чтобы повысить уровень осознания пациентом собственной манеры двигаться. Здесь подчеркивается значение комплексного движения, которое основано на сбалансированной связи между посадкой головы и позвоночником. Предпосылкой к свободному и эффективному движению является осторожное растягивание позвоночника вверх.

• Целью метода Фельденкрейса является обретение свободы и естественности движения всех членов тела. Этот метод предполагает работу с определенными моделями движений с целью помочь индивиду найти наиболее эффективный способ движения и устранить мышечные напряжения.

• Выполняя упражнения по системе Фельденкрейса, ученики обращают внимание не на отдельные части тела, которые, как им должно казаться, наиболее полно вовлечены в выполнение данного движения, а на работу всего тела целиком. По мере того как естественно растет осознание происходящего, в работу вовлекается все тело и вся личность целиком. Идеал – движение без каких бы то ни было усилий: стоит лишь только подумать — и движение происходит как бы само по себе.

• Структурная интеграция, называемая также рольфингом, преставляет собой систему перестройки и преобразования осанки с помощью сильной и нередко болезненной растяжки мышечных связок прямым физическим воздействием.

• Упражнения по системе сенсорного самосознания предполагают обретение медитативной внутренней ориентации. С отказом от излишней активности, суетливости исчезают напряжения, наблюдается изменение духовного состояния, растет внутренний покой и восприимчивость к внутренним и внешним событиям.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Закон Вебера (Weber's law). В работах Фельденкрейса является фундаментальным понятием. Этот закон гласит, что наша способность к изменениям пропорциональна наличному уровню возбуждения. Повышением уровня осознания тонких изменений достигается успокоение и балансировка коры головного мозга, отвечающей за двигательные функции.

Личностный характерный панцирь (Character armor). Врожденный защитный механизм. Личностный панцирь формируется из защитных реакций эго, которые приобрели хронически активный, автоматический характер; включает в себя все защитные силы, конституирующие в пределах эго согласованный комплекс.

Оргастическая потенция (Orgastic potency). Способность всецело подчиниться потоку биологической энергии и полностью извергнуть заблокированное сексуальное возбуждение.

Панцирь (Armoring). Защитный механизм, который препятствует свободному выражению эмоций и движению энергии. Панцирь, как психологический, так и физический, есть основное препятствие развитию индивида.

Телесный панцирь (Body armor). Хронические мышечные напряжения, физическая манифестация личностного панциря индивида.

Энергия оргона (Orgone energy). Фундаментальная энергия, сущая во всех живых организмах; один из аспектов не обладающей массой космической энергии. В основе этого понятия лежит фрейдовская концепция либидо.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Теория Райха

Baker, E. (1967). *Man in the trap.* New York: Avon Books.

Подробное изложение райхианской терапии и теории, написанное одним из наиболее известных последователей его терапевтического метода.

Boadella, D. (1973). *Wilhelm Reich: The evolution of his work.* London: Vision.

Лучший дополнительный материал о Райхе, в котором подробно рассматривается историческое развитие его теории.

Reich, W. (1961). *Selected writings.* New York: Farrar, Straus & Giroux (Noonday Press).

Это прекрасное введение в весь спектр идей Райха включает главы, посвященные его теории, оргонной терапии, оргонным исследованиям.

Reich, W. (1973). *The function of the orgasm.* New York: Touchstone.

Лучшая книга Райха, включающая прекрасные материалы по анализу характера, биоэнергетике, генитальному характеру и райхианской терапии.

Reich, W. (1976). *Character analysis.* New York: Pocket Books.

Эта классическая работа представляет собой вклад Райха в психоанализ; книга была переписана Райхом после выхода первого издания в соответствии с его более поздними теоретическими подходами.

Биоэнергетика

Keleman, S. (1971). *Sexuality, self and survival.* San Francisco: Lodestar Press.

Живое изложение биоэнергетики, включающее стенографические записи сеансов, написанное одним из ведущим специалистов в этой области.

Lowen, A. (1975). *Bioenergetics.* New York: Penguin Books.

Лучшее введение к работам Лоуэна по биоэнергетике.

Lowen, A., & Lowen, L. (1977). *The way to vibrant health: A manual of bioenergetic exercises.* New York: Harper & Row.

Лучшее руководство для самостоятельной работы по биоэнергетике с упражнениями Александера и Лесли Лоуэна. Книга богато иллюстрирована фотографиями работающей пары.

Техника Александера

Alexander, F. (1969). *The resurrection of the body.* New York: Dell (Delta Books).

Собрание работ Александера. Богатый, но сложный материал.

Barlow, W. (1973). *The Alexander technique.* New York: Knopf.

Ясное изложение теории, стоящей за техникой Александера, с анализом ряда историй пациентов. Книга написана известным специалистом.

Метод Фелденкрейса

Feldenkrais, M. (1972). *Awareness through movement.* New York: Harper & Row.

Изложение теории, сопровождаемое рядом прекрасных упражнений.

Feldenkrais, M. (1977). *The case of Nora: Body awareness as healing therapy.* New York: Harper & Row.

Блестящий анализ истории пациента, позволяющий проникнуть в суть терапевтической работы Фелденкрейса.

Feldenkrais, M. (1985). *The potent self.* San Francisco: Harper &: Row.

Посмертное собрание работ Фелденкрейса, посвященных мотивации, сопротивлению, формированию привычек, психическому благополучию и развитию человеческого потенциала.

Структурная интеграция (рольфинг)

Rolf, I. (1977). *Rolfing: The integration of human structures.* Santa Monica, CA: Dennis-Landman.

Основная работа по структурной интеграции, написанная основателем этого направления.

Schutz, W., Turner, E. (1977). *Body fantasy.* New York: Harper & Row.

Подробная история пациента, включающая творческое соединение рольфинга и психотерапии.

Сенсорное осознание

Brooks, C. (1974). *Sensory awareness.* New York: Viking Press.

Единственный подробный анализ работы по сенсорному осознанию. Прекрасная, написанная ясным языком работа с многочисленными красочными фотографиями.

ВЕБ-САЙТЫ

Райхианская теория и практика

www.orgone.org/

Сайт служит для предоставления информации по работе Вильгельма Райха. Включает путеводители по публикациям и организациям, онлайновые статьи по райхианской теории и практике, информацию о конференциях и практических семинарах, а также ссылки на другие сайты, посвященные работе Райха.

Фелденкрейс и биоэнергетика

www.naturalhealthweb.com/

Данный сайт содержит информацию, посвященную широкому кругу подходов к соматической психологии, в особенности к целительству.

Раздел, посвященный Фелденкрейсу, включает сайт Северо-американской гильдии Фелденкрейса (Feldenkrais Guild for North America), с онлайновыми уроками и руководством для специалистов, практикующих метод Фелденкрейса.

Раздел, посвященный биоэнергетике, включает сайт Международного института биоэнергетики (International Institute for Bioenergetic), содержащий информацию по теории биоэнергетики, тренинги, исследования, публикации и перечень специалистов, предоставляющих услуги по биоэнергетике.

БИБЛИОГРАФИЯ

Alexander, F. (1969). The resurrection of the body. New York: Dell (Delta Books).

Alon, R. (1996). Mindful spontaneity. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Baker, E. (1967). Man in the traf. New York: Macmillan.

Barlow, W. (1973). The Alexander technique. New York: Knopf.

Bean, O. (1971). Me and the orgone. New York: St. Martin's Press.

Berkowitz, L. (1973). The case for bottling up rage. Psychology Way, 7(2), 24–31.

Best, A. (1999). The holistic healing resource of erotic energy.

Dissertation Abstracts, 55, 4455.

Boadella, D. (1973). Wilhelm Reich: The evolution of his work. London: Vision.

Boadella, D. (1987). Lifestreams: An introduction to biosynthesis. New York: Routledge & Kegan Paul.

Brooks, C. (1974). Sensory awareness. New York: Viking Press.

Conger, J. (1988). Jung and Reich: The body as shadow. Berkeley, CA: North Atlantic.

Cranmer, D. (1994). Core energetics. In D. Jones (Ed.), Innovative therapy. Buckingham, England: Open University Press, p. 117–130.

Dimon, T. (1997). The undivided self. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
Feldenkrais, M. (1950). Body and mature behavior. New York: International Universities Press.
Feldenkrais, M. (1966). Image, movement, and actor: Restoration of potentiality. Tulane Drama Review, 3, 112–126.
Feldenkrais, M. (1972). Awareness through movement. New York: Harper & Row.
Feldenkrais, M. (1977). The case of Nora: Body awareness as healing therapy. New York: Harper & Row.
Feldenkrais, M. (1981). The elusive obvious. Cupertino, CA: Meta Publications.
Feldenkrais, M. (1985). The potent self. San Francisco: Harper & Row.
Iernald, P. (2000). Carl Rogers: Body-centered counselor. Journal of Counseling and Development, 78, 172–179.
Prey, A. (1965). Behavioral biophysics. Psychological Bulletin, 63, 322–337.
Higgens, M., & Raphael, C. (1967). Reich speaks of Freud. New York: Farrar, Straus & Giroux.
Jones, F. (1967). Body awareness in action. New York: Schocken Books.
Josephs, L. (1995). Balancing empathy and interpretation: Relational character analysis. Northvale, NJ: Aronson.
Keen, S. (1970a). Sing the body electric. Psychology Today, 5, 56–58, 88.
Keen, S. (1970b). My new carnality. Psychology Today, 5, 59–61.
Keleman, S. (1971). Sexuality, self and survival. San Francisco: Lodestar Press.
Keleman, S. (1973a). Todtmoos. San Francisco: Lodestar Press.
Keleman, S. (1973b). The human ground. San Francisco: Lodestar Press.
Keleman, S. (1976). Tour body speaks its mind. New York: Pocket Books.
Keleman, S. (1979). Somatic reality. Berkeley, CA: Center Press.
Kelley, C. (1962). What is orgone energy? Santa Monica, CA: Interscience Workshop.
Keleman, S. (1970). Education in feeling and purpose. Santa Monica, CA: Interscience Workshop.
Keleman, S. (1971). Primal scream andgenital character: A critique of Janov and Reich. Santa Monica, CA: Interscience Workshop.
Keleman, S. (1972). The new education. Santa Monica, CA: Interscience Research Institute.
Lawrence, D. H. (1955). Sex, literature and censorship. London: Heinemann.
Leibowitz, J. (1967–1968). For the victims of our culture: The Alexander technique. Dance Scope, 4, 32–37.
Linklater, K. (1972). The body training of Moshe Feldenkrais. The Drama Review, 16, 23–27.
Lowen, A. (1969). The betrayal of the body. New York: Macmillan.
Lowen, A. (1971). The language of the body. New York: Macmillan.
Lowen, A. (1975). Bioenergetics. New York: Penguin Books.
Lowen, A. (1980). Fear of life. New York: Macmillan.
Lowen, A. (1984). Narcissism: Denial of the true self. New York: Macmillan.
Lowen, A. (1989). Bioenergetic analysis. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies (4th ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock.
Lowen, A. (1990). The spirituality of the body. New York: Macmillan.
Lowen, A. (1992). Bioenergetic analysis: A mind-body therapy. In J. Zeig (Ed.), The evolution of psychotherapy. New York: Brunner/Mazel.
Lowen, A., & Lowen, L. (1977). The way to vibrant health: A manual of bioenergetic exercises. New York: Harper & Row.
Macdonald, P. (1970). Psycho-physical integrity. Bulletin of Structural Integration, 2, 23-26.
MacDonald, G. (1998). The complete illustrated guide to the Alexander technique. Rockport, MA: Element.
MacDonnel, M. (2000). Alexander technique for health and well being. London: Southwater.
Mann, W. (1973). Orgone, Reich and eras. New York: Simon & Schuster.
Mann, W., & Hoffman, E. (1980). The man who dreamed of tomorrow: The life and thought of Wilhelm Reich. Los Angeles: Tarcher.
Moss, D., & Shane, P. Body therapies in humanistic psychology. In D. Moss (Ed.), Humanistic and teranspersonal psychology: A historical and biographical sourcebook. Westport, CT: Greenwood Press.
Pierrakos, J. (1976). Human energy systems theory. New York: Institute for the New Age of Man.
Pierrakos, J. (1987). Core energetics. Mendocino, CA: Life Rhythm.
Reich, I. (1969). William Reich: A personal biography. New York: St. Martin's Press.
Reich, W. (1961). Selected writings. New York: Farrar, Straus & Giroux (Noonday Press).
Reich, W. (1970a). The sexual revolution. New York: Farrar, Straus & Giroux.
Reich, W. (1970b). The mass psychology of fascism. New York: Farrar, Straus & Giroux.
Reich, W. (1973). The function of the orgasm. New York: Touchstone.
Reich, W. (1976). Character analysis. New York: Pocket Books.
Reich, W. (1990). The passion of youth: An autobiography. New York: Paragon.
Reich, W. (1999). American odyssey: Letters and journals 1940–1947. New York: Farrar, Straus & Giroux.
Robinson, P. (1969). The Freudian left. New York: Harper & Row.
Rolf, I. (1962). Structural integration: Gravity, an unexplored factor in a more human use of human beings. Boulder, CO: Guild for Structural Integration.
Rolf, I. (n.d.). Exercise. The Bulletin of Structural Integration Anthology, 1, 31–34.
Rolf, I. (1977). Rolfing: The integration of human structures. Santa Monica, CA: Dennis-Landman.
Rycroft, C. (1971). Wilhelm Reich. New York: Viking Press.
Schutz, W., & Turner, E. (1977). Body fantasy. New York: Harper & Row.
Selver, C., & Brooks, C. (1966). Report on work in sensory awareness and total functioning. In H. Otto (Ed.), Exploriitwns in human potentialities. Springfield, IL: Thomas.
Shafarman, S. (1998). Awareness heals. London: Thorsons.
Sterba, R. (1976). Clinical and therapeutic aspects of character resistance. In M. Bergmann & F. Hartman (Eds.), The evolution of psychoanalytic technique. New York: Basic Books.
Stransky, J. (1969). An interview with Judith Stransky. Bulletin of Structural Integration, 2, 5–11.
Tart, C. (1989). Open mind, discriminating mind. San Francisco: Harper & Row.
West, W. (1994). Post-Reichian therapy. In D. Jones (Ed.), Innovative therapy. Buckingham, England: Open University Press.
Wildman, F. (2000). Feldenkrais movement exercises. San Francisco, CA: Movement Studies Institute.

ГЛАВА 10



УИЛЬЯМ ДЖЕЙМС И ПСИХОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ

Уильям Джеймс считал, что психология одной стороной граничит с биологией, а другой – с метафизикой, проникая во все области человеческого существования. Джеймс фактически познакомил Соединенные Штаты с психологией, стал ее первым преподавателем и организовал первую научную лабораторию. Джеймс опубликовал свою практически сформулированную теорию сознания за пять лет до того, как в печати впервые появились труды Брейера и Фрейда (Breur & Freud, 1895). После периода относительного забвения многие заслуги Джеймса перед психологией хотя и стали признаваться, но долго недооценивались. Его интерес к опытам самонаблюдения (inner experiences) выходил из моды по мере того, как психология все больше объединялась с психопатологией и твердо ориентированным на науку бихевиоризмом. А все возрастающая тенденция фиксировать внимание исключительно на объективных данных практически не оставляла места для блестящих комментариев и размышлений, характерных для Джеймса.

Однако с 1960-х годов вновь стали проводиться длительные исследования природы сознания. Психологи вернулись к изучению измененных состояний сознания, а также интуиции и паранормальных психологических явлений, которым Джеймс всегда уделял большое внимание, стараясь найти им адекватное объяснение. Его идеи стали снова дискутироваться и вошли в образовательные программы. Его теория эмоций вернулась на центральное место в психологии, а прагматизм постепенно стал неотъемлемой частью философии.

> Уильям Джеймс — заметная фигура в истории американской мысли. Он, без сомнения, является самым выдающимся психологом Соединенных Штатов. Его описания психической жизни правдивы и основательны. В выразительности стиля ему нет равных (Allport, 1961, p. XIII)

Произведения Джеймса свободны от мелочных споров, разделяющих в настоящее время психологов-теоретиков. Он больше занимался тем, как сделать свои выводы наиболее ясными, а не разработкой какого-то единого подхода, понимая, что для осмысления разноречивых данных необходимы разные модели. Его исследования определили пространство психологии. Среди прочего, он предвосхитил скиннеровский бихевиоризм, экзистенциальную психологию, теорию Я-концепции Роджерса и многое в когнитивной психологии.

Джеймс относил себя к категории старомодных психологов, для которых большое значение имели вопросы морали. Сознавая, что ни один исследователь не обладает истиной в последней инстанции, он все-таки считал себя вправе напоминать другим преподавателям, что любые их действия имеют этический аспект. Каждый педагог должен стремиться к тому, чтобы его слова не расходились с делами, и только тогда его наставления могут принести реальные плоды. Сам Джеймс был всегда готов ответить за собственные действия и неустанно защищал то, что считал справедливым.

> Я не могу позволить себе, как это, видимо, делают многие, не замечать существования зла, делать вид, что его нет. Зло столь же реально, как добро, и если отрицать его, то следует отрицать и добро. Необходимо признать, что зло существует, нужно ненавидеть его и бороться с ним, пока мы дышим (in: H. James, 1926, vol. 1, p. 158).

Основные произведения Джеймса: *The Principles of Psychology* («Принципы психологии») (1890), *The Varieties of Religious Experience* («Многообразие религиозного опыта») (1902) и Pragmatism («Прагматизм») (1907) — продолжают изучаться и в наши дни.

Единственная проблема состоит в том, что большинство психологов обращают свое внимание почти исключительно на работу «Принципы психологии» и не читают ничего из написанного Джеймсом позднее 1890 года, религиозные мыслители читают только «Многообразие», как правило, обходя своим вниманием «Принципы», а философы – исключительно «Волю к вере» (The Will to Believe) и «Прагматизм», игнорируя все остальное. Неудивительно поэтому, что поставленные Джеймсом вопросы по большей части до сих пор остаются без ответа, несмотря на то что они все чаще и чаще оказываются в центре современных дискуссий, ведущихся в среде философов и психологов, и в особенности – касающихся понимания феномена сознания.

Модель сознания, предложенная самим Джеймсом, вероятно, до сих пор является более всеобъемлющей, чем большинство моделей, разрабатываемых в наши дни. Чтобы понять ее суть, следует рассмотреть несколько исторических и концептуальных стадий развития взглядов Джеймса. В период с 1861 по 1875 год Джеймс писал о сознании, рассматривая его в контексте дарвиновской теории эволюции. Между 1875 и 1890 годом он поставил исследование сознания на почву лабораторной науки, вхо-

дящей в состав физиологической психологии, и отстаивал позиции психологии индивидуальных различий, в противовес слабым аргументам социальных дарвинистов о том, что индивидуальность не имеет значения, поскольку жизнь индивидуума поставлена на службу целям рода. В 1890 году внимание Джеймса переключается на когнитивную психологию сознания, однако к 1896 году он снова возвращается к вопросам динамической психологии подсознательных состояний. В 1902 году Джеймс заявляет о превосходстве мистических состояний сознания над чисто дискурсивными, а после 1904-го, в период, когда прагматизм приобрел масштабы мирового повального увлечения, он разработал метафизическую доктрину, названную им радикальным эмпиризмом, призванную объяснить чистый опыт сиюминутного настоящего, предшествующего разделению на субъект и объект, и предлагающую описание того, каким образом мы можем и наблюдать, и переживать опыт сознания практически одновременно. Прагматизм Джеймса явился заключительной фазой его интеллектуальной карьеры, несмотря на тот факт, что радикальный эмпиризм продолжал оставаться центральной концепцией его метафизической системы, хотя он так и остался представленным лишь в форме незавершенной арки его учения.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Уильям Джеймс (William James) родился в состоятельной американской семье 11 января 1842 года. Его детство было богато впечатлениями: вместе с родителями он побывал в Ньюпорте, Нью-Йорке, Париже, Лондоне, Женеве, Болонье и Бонне. Его взрослая жизнь началась с того, что он в течение года изучал азы живописного мастерства. Затем под влиянием отца решил заняться науками (Lewis, 1991). Он поступил в Гарвардский университет, еще не имея четкого представления, чем именно будет заниматься. Сначала изучал химию, потом сравнительную анатомию. В 1863 году Джеймс перешел в Гарвардскую медицинскую школу. Два года спустя, в 1865 году, он взял освобождение от занятий, чтобы принять участие в экспедиции Луи Огассиза (L. Agassiz) в бассейн Амазонки. Опасности и неудобства экспедиционной жизни убедили Джеймса, что ему больше подходит карьера кабинетного ученого, а не научные изыскания, требующие активных физических нагрузок.

> Мое участие в экспедиции было ошибкой Теперь я, к счастью, совершенно убедился, что природа скроила меня скорее для размышлений, чем для активной жизни... Меня тревожили дурные предчувствия; но я был так переполнен энтузиазмом и путешествие представлялось мне таким романтичным, что я подавил свои опасения. Однако при столкновении с действительностью романтика испаряется, а все опасения оправдываются одно за другим (in: H. James, 1926, vol. 1, p. 61—63).

Джеймс вернулся в Гарвард еще на год, потом уехал учиться в Германию, затем снова вернулся в Гарвард. Он много болел, прежде чем смог наконец получить диплом врача. Это произошло в 1869 году (Feinstein, 1984). После окончания учебы у него началась ярко выраженная депрессия. Джеймс ощущал себя совершенно бесполезным и несколько раз пытался покончить жизнь самоубийством. Один случай, относящийся к этому периоду времени, оказал на него длительное и глубокое влияние.

> Находясь в состоянии депрессии и глубокого пессимизма, когда будущее представлялось мне в самом мрачном свете, однажды вечером я зашел в раздевалку, чтобы взять оставленную там статью. В раздевалке было довольно темно, и внезапно меня охватил страх, как будто выползший из этой темноты; тут же в моей памяти всплыл образ одного пациента-эпилептика, которого я наблюдал в психиатрической лечебнице. Это был темноволосый юноша с бледной, даже зеленоватой кожей, с виду совершеннейший идиот Он целые дни сидел на скамейке или на выступе стены, подтянув колени к подбородку. Кроме грубой и грязной рубахи, прикрывавшей все его тело, на нем ничего не было. Обычно он сидел совершенно неподвижно, чем-то напоминая всем известное изображение египетской кошки или перуанскую мумию. В нем виделось что-то нечеловеческое. Этот образ и охвативший меня страх стали сплетаться в моем воображении в разнообразные комбинации Мне чудилось, что я могу превратиться в такое же существо, потенциально — это я сам. Ничто из того, чем я владею, не защитит меня от подобной судьбы, если пробьет мой час, как он пробил для него. У меня было такое чувство, как будто что-то твердое, зажатое в глубине моей груди, внезапно вырвалось наружу и превратилось в огромную дрожащую массу ужаса. Каждое утро, просыпаясь, я ощущал сидящий во мне страх и такую тревогу за свою жизнь, которую никогда не испытывал ни до этого, ни после... Постепенно это чувство исчеза-

ло, но в течение нескольких месяцев я, оставаясь один, боялся темноты.

Мне вообще становилось не по себе, если рядом со мной никого не было. Помню, я размышлял над тем, как могут жить другие люди и как я сам мог когда-то жить, не сознавая всей бездны опасностей, таящейся под тонкой корочкой обычной жизни. В частности, моя мать казалась мне парадоксальным существом, поскольку совсем не думала о грозящих ей опасностях. Однако, поверьте, я не беспокоил ее своими откровениями (James, 1902/1958, p. 135—136).

Из дневников Джеймса и его писем видно, как он шел к выздоровлению.

1 февраля 1870 г. Сегодня я понял, что опустился на самое дно и мне необходимо осознать происходящее, чтобы с открытыми глазами сделать выбор: либо я должен отбросить все моральные принципы как не соответствующие моим наклонностям, либо следовать этим принципам и считать бесполезной трухой все остальное. Этот второй вариант я постараюсь проверить на практике (in: Perry, 1935, vol. 1, p. 322).

Однако его депрессия продолжалась до 30 апреля 1870 года, когда Джеймс сознательно и целенаправленно положил ей конец. Он все-таки сделал свой выбор: нужно верить в свободную волю. «Моим первым актом свободной воли будет решение верить в свободную волю. Весь остаток года я буду сознательно культивировать в себе чувство моральной свободы» (in: H. James, 1926, vol. 1, p. 147). Джеймс понимал моральную свободу не как возможность для проявлений своеволия и непостоянства. Эта свобода не является следствием каких-то событий и обстоятельств, и никакие события и обстоятельства не могут ее ограничить.

Поэтому действовать свободно означало для Джеймса поставить свои поступки в зависимость только от себя и от своих решений, что, принимая во внимание его воспитание, было ему всегда очень нелегко.

После выздоровления Джеймс получил в Гарварде место преподавателя. Сначала он работал на отделении анатомии и физиологии, а несколько лет спустя впервые в Соединенных Штатах стал читать курс лекций по психологии, созданный им самим.

В 1878 году он женился и начал работу над учебником *The Principles of Psychology*, который был опубликован в 1890 году. Эта книга совершила переворот в психологии, обозначив границы и цели будущих исследований. Вся страна гордилась Джеймсом. Его живой и красочный стиль, внимание к моральным и практическим аспектам способствовали его известности как лектора. Два сборника его «бесед»: *The Will to Believe and other Essays* («Воля к вере и другие статьи», 1896) и *Talks to Teachers on Psychology and to Students on Some of Life's Ideals* («Беседы с учителями про психологию и со студентами про идеалы, которым стоит подражать», 1899) — еще больше укрепили в США его популярность. В 1896 году он прочел серию лекций о необычных состояниях психики, несколько расширив понятие о сфере, доступной клинической психологии (Taylor, 1982). В 1902 году он опубликовал сборник лекций, озаглавленный *Varieties of Religious Experience*. Последние 10 лет жизни он писал и читал лекции по прагматизму (философская система, разработанная Джеймсом). Он предложил оценивать значение любого явления или идеи по реальной пользе, которую они приносят, считая, что истина должна проверяться практическими результатами веры в нее. Эта концепция противоречит другим философским системам, призывавшим верить в абсолютность истины. Тут Джеймс оказался в полном согласии с доминирующей в США точкой зрения, что следует отдавать предпочтение всему практическому и полезному, не увлекаясь теориями. Можно привести такие подходящие для современной жизни выражения прагматического характера: «Давай вкалывай!» или «А в чем суть дела?».

Прирожденные рационалисты и прирожденные прагматики никогда не поймут друг друга. Мы всегда будем смотреть на них как на что-то отжившее, призрачное, а они видят в нас вандалов — и это безнадежно... Почему бы не взглянуть на вещи более реально и не понять, что на смену одним теориям приходят другие, более верные? (H. James, 1926, vol. 2, p. 272).

В течение семестра он преподавал в Стэнфордском университете (занятия были прерваны сильным землетрясением 1906 года), потом вернулся в Гарвард. Вскоре после этого ушел на пенсию, но продолжал писать и читать лекции.

Умер Джеймс в 1910 году.

Он был третьим президентом (1894—1895) Американской психологической ассоциации и активно способствовал тому, чтобы психология как дисциплина стала независимой от неврологии и философии. Определение, которое Джеймс дал психологии, — «описания и объяснения состояний сознания как такового» (1892a, p. 1), —

определяло направление этой дисциплины, пока не оказалось необходимым включить в нее экспериментальную и бихевиористскую психологию.

ИДЕЙНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

Джеймс вырос в замечательной талантливой семье. Его отец Генри Джеймс — известный последователь шведского ученого-мистика Эмануэля Сведенборга — был в XIX веке одним из самых противоречивых авторов книг по политике и религии (Habegger, 1994). В атмосфере дома Джеймсов рождались новые идеи. Уильям Джеймс стал великолепным оратором, потому что семья поощряла и одобряла это искусство. Его очень одаренный брат Генри Джеймс, ярко выраженный интроверт, стал знаменитым писателем. Братья часто общались и всегда были преданными почитателями и внимательными критиками друг друга (Matthiessen, 1980, Taylor, 1992).

Джеймс лично знал многих ведущих философов, ученых, писателей и педагогов своего времени, с некоторыми из них он переписывался. Он часто высказывал одобрение идеям того или иного мыслителя, но нельзя сказать, что кто-то был его прямым учителем.

Происхождение философских идей Джеймса фактически остается спорным. Современные философы склонны считать Джеймса представителем ветви английского (британского) эмпиризма, идущего от Джона Локка и Дэвида Юма к Джону Стюарту Миллю и Александру Бэйну, тогда как экспериментальные психологи любят говорить о том, что он учился у Вильгельма Вундта и Германа Гельмгольца. (Джеймс читал их работы и присутствовал на нескольких лекциях, но не являлся их учеником в полном смысле этого слова.) Фактически большая часть свидетельств указывает на то, что истоки философии Джеймса следует относить к середине XIX века, к кругу Сведенборга и трансценденталистов, чьи идеи получили распространение благодаря его отцу Генри Джеймсу и его крестному отцу Ральфу Уолдо Эмерсону (Taylor, 1988a, 1988b). Джеймс унаследовал их идеи интуитивной психологии формирования характера, концепции духовного развития и сделал акцент на роли высших уровней развития сознания, которые ему приходилось укладывать в более жесткие рамки редукционистской науки. Результатами его деятельности явились экспериментальная наука о сознании, психология индивидуальных различий и активное движение в защиту религиозных убеждений, оказывающих реальное воздействие на людей и прежде всего благотворно сказывающихся на общем физическом здоровье и личностном росте.

Вопрос о том, где проходила научная подготовка Джеймса, также остается спорным. Специалист по истории экспериментальной психологии Э. Дж. Боринг (E. G. Boring, 1929, 1950) стремился представить Джеймса как последователя немецкой экспериментальной научной школы. На самом же деле свои познания об экспериментальном научном методе Джеймс почерпнул из французской экспериментальной физиологии — это прежде всего касается микроскопии и методов хирургического расщепления тканей, осуществляемого с целью разграничения структуры и функции — тогда как в основание своей философии он положил прагматизм Чарльза Сандерса Пирса и Чонси Райта (Taylor, 1990a). И хотя Джеймс действительно связан с такими представителями английского эмпиризма, как Милль и Бэйн, знавшими его отца, мы также располагаем свидетельствами, связывающими Джеймса с Карлом Стумпфом и европейской феноменологической традицией, предшествующей философии Эдмунда Гуссерля, а также с экзистенциализмом Серена Киркегора (Кьеркегора), а впоследствии — и Анри Бергсона (Taylor, 1990b, 1991).

Не будучи хорошо знакомым с предшественниками самого Джеймса, один из современных исследователей его наследия, Тимочко (Tymoczko, 1996), высказывает также предположение о том, что эпистемология Джеймса основывается преимущественно на проводимых им в течение всей жизни экспериментах с различными изменяющими состояние сознания препаратами, такими как окись азота, хролоформ, пейот и амил-нитрат, каждый из которых Джеймс, как известно, принимал за свою жизнь, по крайней мере однажды. Джеймс также однажды заявил, что идеи плюралистической философии, близкой к его собственной, исходят от малоизвестного писателя, жившего в Амстердаме и Нью-Йорке, Бенджамина Поля Блада, автора книги «Анестетические откровения» (Benjamin Paul Blood, Anaestetic Revelations). Хотя такая гипотеза является заманчивой, сомнительно, однако, чтобы история формирования взглядов Джеймса исчерпывалась этим единственным объяснением.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Джеймс исследовал весь спектр человеческой психики — от функций ствола головного мозга до религиозного экстаза, от осознания пространства до экстрасенсорного восприятия (ESP). Он мог с равным блеском защищать совершенно противоположные точки зрения. Казалось, что любознательность Джеймса не знает границ; не было теории, даже самой непопулярной, которую ему не захотелось бы рассмотреть и что-то извлечь из нее. Он был настойчив в стремлении понять и объяснить самые основы мышления, «единицы» мысли. Джеймса интересовали фундаментальные концепции, включая природу мысли, внимания, привычек, воли и эмоций.

Согласно Джеймсу, личность формируется в процессе постоянного взаимодействия инстинктов, привычек и личного выбора. Он рассматривал личностные различия, стадии развития, психопатологию и все, что присуще понятию личности, как организацию и реорганизацию основных «строительных блоков» психики, предоставленных природой и усовершенствованных индивидуальным развитием.

> Мне кажется, что психология напоминает физику догалилеевского периода — в ней нет и проблеска хотя бы одного элементарного закона (James, 1890).

В теории Джеймса имеются противоречия. И он сам остро сознавал это, отдавая себе отчет в том, что концепция, подходящая для какого-то определенного аспекта исследований, может не годиться для других. Вместо того чтобы трудиться над созданием большой, унифицированной системы, он погружался в то, что называл плюралистическим мышлением, — то есть его мысли одновременно были заняты несколькими теориями. Джеймс признавал, что психология как наука еще не достигла настоящей зрелости, ей не хватает информации, чтобы четко сформулировать законы восприятия и осмысления мира и самой природы сознания. Он был хорошо знаком со множеством теорий, даже с теми, которые противоречили его собственной. В предисловии к одной книге, в которой подвергалась критике его теория, Джеймс писал: «Я не уверен, что доктор Сидис (Sidis) во всем прав, но я искренне рекомендую этот труд всем читателям как полезное, интересное и в высшей степени оригинальное произведение» (Sidis, 1898, p. vi).

В заключении к книге *The Psychology: The Briefer Course* («Психология. Краткий курс», 1892a), которая является сокращенным вариантом его знаменитого учебника, он признает границы возможностей психологии — эти же границы существуют и сегодня.

> Кроме того, когда мы говорим о «психологии как естественной науке», не следует считать, что психология наконец встала на твердую почву. Это означает как раз противоположное, а именно: психология еще очень слаба и воды метафизических рассуждений просачиваются в нее во всех слабых местах. Ниточка плохо осмысленных фактов, немного сплетен и споров, чуть-чуть классификации и обобщений на чисто описательном уровне, неискоренимый предрассудок, что наша психика зависит только от нашего разума и что исключительно наш мозг обусловливает ее состояния, — это не наука, это всего лишь надежда на науку (p. 334—335).

Джеймс рассматривал много разных и даже противоположных идей, чтобы лучше понять основы психологии. В этом разделе мы очень выборочно рассмотрим вопросы, поставленные в основных концепциях Джеймса. Предметом нашего внимания будут, во-первых, проблема «я», затем элементы сознания и, наконец, то, как сознание делает отбор.

НАШЕ «Я»

Наше «я» — это личностная непрерывность, которую мы осознаем каждый раз, когда просыпаемся утром. Наше «я» больше личностной идентичности, из него берут начало все процессы нашей психики, в нем отфильтровываются все наши знания и весь жизненный опыт. Джеймс описал несколько слоев «я», которое, как это ни парадоксально, подобно сознанию, одновременно непрерывно и дискретно (Knowles & Sibicky, 1990).

Биологическое «я»

Биологическое «я» — это наше физическое, телесное существо. Это наша наследственная конституция, особенности физической внешности, наши физиологические процессы. Это все, что имеет отношение к нашим биологическим функциям. Это корабль, перевозящий нас физически из момента рождения в момент смерти, существующий в реальном мире. Это наше неповторимое сердце, наш неповторимый мозг, именно наши руки, наши ноги, наш язык — физический аспект нашей индивидуальности, представляющий нас и никого другого.

Наше биологическое «я» можно рассматривать как подмножество реального «я».

Реальное «я»

Реальное (материальное) «я» (Material self) — это слой, включающий в себя все предметы, с которыми человек идентифицирует себя как личность. В реальное (материальное) «я» входят не только его тело, но также его дом (или квартира), его собственность, друзья, семья.

> Однако в самом широком смысле человеческое «я» — это сумма всего, что человек может назвать своим: не только его тело и его психика, но также его одежда и его жилище, его жена и дети, его предки, родственники и друзья, его репутация и то, чем он занимается, его земля, его лошади, его яхта и счет в банке. Все это вызывает у человека примерно одинаковые эмоции. Если все перечисленное процветает, человек ощущает себя победителем, а если хиреет или пропадает, это расстраивает и угнетает человека. Не обязательно эмоции будут одинаково сильны в отношении каждого элемента, но по самой сути они похожи (James, 1890, vol. 1, p. 291—292).

Насколько человек идентифицирует себя с другим человеком или предметом, настолько они являются частью его «я». Например, подростки из хулиганствующих компаний могут даже убить соперника, отстаивая свое право на какой-то предмет одежды или уличный перекресток, который они считают частью своего «я».

> Социальное «я» человека зависит от того, как его воспринимает близкое окружение (James, 1890, vol. 1, p. 293).

СОЦИАЛЬНОЕ «Я»

Мы охотно — или не слишком охотно — соглашаемся взять на себя какую-то одну жизненную роль или все роли, которые посылает нам судьба. Один и тот же человек может иметь несколько или даже много **социальных «я» (social self)**. Эти «я» могут быть постоянными, а могут меняться. Но каковы бы они ни были, мы идентифицируем себя с каждым из них в соответствующих обстоятельствах и в соответствующем окружении. С точки зрения Джеймса, действовать правильно означает найти в себе наиболее привлекательное «я» и по возможности чаще вести себя, как это «я», в самых разных обстоятельствах. «Все прочие „я" с этих пор становятся призрачными, а все, что происходит с выбранным „я", реально. Его поражения и его победы воспринимаются как настоящие поражения и победы» (1890, vol. 1, p. 310). Джеймс называл это явление избирательной (селективной) работой сознания (selective industry of the mind) (Suls & Marco, 1990). Некоторые исследователи сводят названную идею к различиям между «я» в частной жизни и общественным «я» (Baumgardner, Kaufman & Cranford, 1990; Lamphere & Leary, 1990), но это слишком упрощает изначальные выводы Джеймса.

Социальное «я» состоит из моделей (паттернов), формирующих основы наших отношений с окружающими. Джеймс рассматривал социальное «я» как нечто мягкое, неустойчивое и поверхностное, часто это «я» всего лишь немного больше, чем набор «масок», которые человек меняет, чтобы соответствовать разному окружению. При этом Джеймс не сомневался в необходимости своеобразной оболочки социальных навыков, поскольку они создают жизненный порядок, придавая отношениям между людьми надежность и предсказуемость. Джеймс полагал, что постоянное взаимодействие культурного конформизма и индивидуального самовыражения благоприятно для одного и другого.

> Следует благословить решение отказаться от претензий на что-либо, потому что этот отказ приносит такое же удовлетворение, как удовлетворение желаний и притязаний... Сколь приятен день, когда ты перестаешь изо всех сил тужиться, чтобы быть красивым и стройным! «Слава Богу! — говоришь ты. — Эти иллюзии кончились!» Все, что мы искусственно добавляем к своему «я», является только бременем (James, 1890, vol. 1, p. 310—311).

Духовное «я»

Духовное «я» (spiritual self) — это внутренняя субъективная сущность личности. Этот элемент активен во всех видах сознания.

Согласно Джеймсу, это наиболее устойчивая и интимная часть «я» (1890, vol. 1, p. 296). Мы не там испытываем удовольствие или боль, но именно эта часть нашего «я» воздействует на наши чувства. В ней источник наших жизненных усилий, внимания и воли.

Джеймсу очень хотелось найти объяснение странному чувству, присущему всем людям: каждый из нас ощущает себя как нечто большее, чем отдельная личность, и,

конечно, большее, чем сумма предметов, которые мы считаем своими. Наше духовное «я» имеет другой порядок чувств, чем прочие «я», и хотя это трудно описать словами и четко определить, зато можно испытать. Одно из выражений духовного «я» можно увидеть в религиозных переживаниях. Джеймс считал, что переживания имеют более центральный источник, чем идеи и мысли. Джеймс не был уверен в реальном существовании души отдельной личности, но полагал, что индивидуальная идентичность — это еще не все. «Из моего опыта... совершенно ясно следует, что... есть континуум космического сознания, от которого наша индивидуальность отделяется непрочными перегородками и в который наши отдельные разумы снова погружаются, как в беспредельное море или резервуар» (James in: Murphy & Ballou, 1960, p. 324).

Однако Джеймс также говорил, что все наши различные «я» могут быть объединены в опыте мистического пробуждения, хотя это объединение никогда не является полным. Нам может быть позволено увидеть возможность единства, но актуализация этого опыта остается величайшей задачей всей человеческой жизни. Интеграция личности всегда связана с неизбежной множественностью наших «я», в совокупности составляющих то, что мы собой представляем. Да, объединяющий опыт существует, но при этом существуют — и «всегда не до конца» — те несколько свободных штрихов, которые никогда не вписываются в общую картину. Нам всегда легче оказаться во власти видения общего целого, но при этом мы игнорируем отдельные аномалии в ущерб самим себе, поскольку именно благодаря им сохраняется человеческая уникальность. «Между людьми существуют лишь очень незначительные различия, — говорил Джеймс, — но то, в чем выражаются эти различия, оказывается крайне важным». Единство, целостность и непрерывность, возможно, и составляют правила, распространяющиеся на большинство личностей, но разрывы, разобщенность и несвязанные фрагменты превращают разнообразие, как в рамках одной личности, так и между различными людьми, в более прагматическую реальность.

ХАРАКТЕРИСТИКИ МЫСЛИ

В то время как создатели других теорий, рассматриваемых в данной книге, интересовались в первую очередь содержанием мысли, Джеймс настаивал на необходимости сделать шаг назад и постараться понять саму природу мысли. Он утверждал, что, не сделав этого, мы не узнаем, как функционирует наш разум.

Личностное сознание

Не существует индивидуального сознания, независимого от своего обладателя. Каждая мысль кому-то принадлежит. Поэтому, говорит Джеймс, процесс мышления и восприятия мысли всегда связан с личностью, абстрактного индивидуального сознания не бывает. Сознание всегда существует по отношению к индивидууму; это не бестелесное абстрактное событие. Так, в «Принципах психологии» (1890) Джеймс утверждал, что для того, чтобы отвечать критерию научности, мы должны предположить, что «мыслитель есть мышление». Позднее он скажет, что множественная личность, хотя и не исключает возможности фактического вторжения со стороны другого индивидуума, по большей части представляет собой различные аспекты нашего собственного расщепленного «я» (Taylor, 1982). В конце концов Джеймс придет к утверждению, что не существует такой вещи, как сознание, под которым он понимал, что не существует бестелесного сознания, независимого от индивидуального опыта, реализующегося во времени и пространстве (James, 1904).

Единственное, что психология изначально имеет право постулировать, это сам факт мышления (James, 1890, vol. 1, p. 224).

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Кто я?

Проверьте утверждение Джеймса о реальном «я». Представьте себе, что кто-то высмеивает человека, идею или вещь, которые что-то значат для вас. Объективны ли вы, оценивая справедливость этой атаки, или вы реагируете так, как будто напали лично на вас? Если кто-то в оскорбительном тоне говорит о вашем брате, родителях, вашей прическе, стране, вашей куртке или вашей религии, сознаете ли вы, какую часть себя вы вкладываете в эти понятия? Некоторая неразбериха между понятиями собственности и идентификации проясняется, если понять эту расширенную концепцию «я».

9 Зак. 1153

Изменения сознания

Одна и та же мысль никогда не приходит дважды. Нам часто случается видеть знакомые предметы, слышать знакомые звуки, есть одно и то же кушанье — казалось бы, все знакомое должно одинаково воздействовать на наши ощущения, но каждый раз мы воспринимаем знакомые предметы и явления немного по-другому. То, что на первый, поверхностный, взгляд кажется одной и той же повторяющейся мыслью, на самом деле представляет собой серию переменчивых мыслей. Каждая такая мысль уникальна, и каждая при этом зависит от предыдущих модификаций первоначальной мысли.

> Часто мы сами поражаемся тому, как изменились наши взгляды. Порой нам трудно поверить, что всего месяц назад мы могли думать так-то и так-то по тому или другому поводу... С каждым годом мы все видим в другом свете. То, что казалось призрачным, становится реальным, а то, что волновало нас, делается безразличным. Друзья, без которых мы не могли жить, стали нам чужими и неинтересными; а женщины, казавшиеся нам божественными, звезды, леса, моря и озера — каким все это теперь кажется скучным и обыкновенным... а книги? Что такого мистически значительного мы находили в Гёте? Или столь важного для нас — в Джоне Милле? (James, 1890, vol. 1, p. 233)

> Внутри каждого личностного сознания мысль постоянно изменяется (James, 1890, vol. 1, p. 225)

Джеймс был совершенно прав, утверждая, что главное в сознании — это его постоянная изменчивость; на самом деле сознание просто не может быть другим.

Непрерывность мысли и поток сознания

Понаблюдав течение наших мыслей, мы приходим к кажущемуся парадоксу, что хотя мысли постоянно трансформируются, в то же время не менее очевидно, что мы постоянно ощущаем нашу личностную непрерывность. Джеймс предложил решение: каждая мысль воздействует на последующую.

> Каждая новая волна сознания, каждая мысль знают о том, что им предшествовало; каждое биение мысли, угасая, передает право собственности на свое ментальное содержание последующей мысли (Sidis, 1898, p. 190).

Что сознательно или неосознанно присутствует в любой момент, так это ощущение собственной личности (однако при этом Карл Роджерс, Л. и Ф. Перлз, Б. Ф. Скиннер и последователи дзэн-буддизма из сходных наблюдений делают разные выводы).

Каждая возникающая мысль берет часть своей силы, сфокусированности, содержания и направленности от предшествующих мыслей.

> К тому же сознание не кажется самому себе разбитым на кусочки. Такие слова, как «цепь» или «поезд», не дают о нем достаточно правильного понятия... В нем нет каких-то стыков и соединений: оно течет. «Река» или «поток» — вот те метафоры, которые описывают его наиболее естественным образом. В дальнейшем, говоря о сознании, условимся говорить о нем как о потоке мыслей, потоке сознания или потоке субъективной мысли (James, 1890, vol. 1, p. 239).

Поток сознания (stream of consciousness). Метод спонтанного писания, пытающийся имитировать поток и беспорядочное кипение мыслей, частично возник благодаря учению Джеймса. Гертруда Стайн (Gertrude Stein), главный представитель этого литературного стиля, была студенткой Джеймса в Гарварде.

Поток сознания непрерывен. Джеймс (так же, как Фрейд) многие свои идеи относительно ментальных функций строил на допущении непрерывности мысли. Могут быть какие-то перерывы в ощущениях и чувствах; на самом деле могут быть перерывы в осознании самого себя и всего происходящего; но даже когда есть осознанные перерывы в сознании, они не сопровождаются чувством личностной прерывности. Например, когда вы просыпаетесь утром, вы никогда не задаетесь вопросом: «Кто это проснулся?» Вы не чувствуете необходимости кинуться к зеркалу, чтобы удостовериться, вы ли это. Вам не нужно подтверждений того, что вы проснулись с тем же сознанием, с которым легли спать.

Как сознание делает отбор: роль «бахромы» (периферии сознания), внимания, привычки и воли

Согласно Джеймсу, главной особенностью сознания является его непрекращающаяся способность делать отбор (selectivity): «Оно всегда испытывает больший интерес к какой-то одной части наблюдаемых объектов, чем к другой, что-то оно с удовольствием принимает, что-то отвергает и все время осуществляет выбор» (1890, vol. 1, p. 284). Что и как выбирает индивид и чем определяется этот выбор — именно это является предметом исследования всей остальной части психологии.

«Бахрома» (периферия) сознания. Почти все современные теории сознания приняли модель, предложенную Фрейдом, согласно которой наша психика делится на две неравные части: сознание и более сложное и неопределенное подсознание. Независимо от Фрейда Джеймс предложил другой вариант объяснения того, как приходят и уходят наши мысли. По его мнению, сознание имеет определенную и более туманную части, или ядро и «бахрому» (периферию) сознания (1890, vol. 1, p. 258–261).

Обращая на что-то внимание, мы допускаем это в наше сознание, а то, что находится в подсознании (периферии сознания), — это фон, или паутина из ассоциаций и чувств, придающих смысл этому фону. Некоторые общие опыты из области «бахромы» (периферии сознания) включают следующее:

- Чувство чего-то почти известного. Мы говорим: «Это у меня на кончике языка». Мы знаем, что знаем что-то, но не можем это выразить.
- Сознание того, что находишься «на правильном пути». Исследование групп, ориентированных на творческое решение проблем, показывает, что тогда, когда группа осознает, что она продвигается по направлению к решению проблемы, все делается правильно большую часть времени, хотя еще не всплыли почти никакие элементы реального решения (Gordon, 1961; Prince, 1969).
- Намерение действовать до того, как вы знаете точно, что именно вы собираетесь совершить. Некоторые люди рассказывают, что, попав в новую для себя обстановку, они «знают», что будут знать, что им делать, если ситуация будет дальше развиваться.

Вместо того чтобы представлять себе свой разум в виде айсберга с вершиной сознания над поверхностью «воды» и основной его массой (или подсознанием) под «водой», представьте себе, что ваше сознание — это озеро, а вы находитесь в лодке. Неподалеку от лодки можно разглядеть участки озера, которые можно назвать периферией сознания («ближней бахромой»); потенциально все озеро доступно для ваших наблюдений.

Эта модель, изначально основанная на самонаблюдении, была надолго забыта, но сейчас она вновь используется в когнитивной психологии как альтернативная модель деятельности мозга (Baars, 1993; Gallen & Mangan, 1993; Gopnik, 1993; Mangan, 1993).

Мозг на каждой стадии своей активности представляет нам одновременно несколько возможностей. Работа сознания заключается в том, чтобы сравнивать эти возможности друг с другом, отбирать некоторые из них, а другие игнорировать (James, 1890, vol. 1, p. 288).

Разум порождает правду о реальности... Наши умы созданы не для того, чтобы просто копировать реальность, которая уже завершена. Разум существует для того, чтобы

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Поток сознания*

Попытайтесь выполнить одно или все нижеперечисленные упражнения, связанные с потоком сознания. Чтобы получить от упражнений наибольшую пользу, обсудите полученные данные с другими студентами.

1. Сидите тихо, и пусть в течение 5 минут ваши мысли блуждают. Потом запишите как можно больше из того, что можете вспомнить.

2. Позвольте своим мыслям блуждать 1 минуту. Когда минута пройдет, вспомните, какие мысли были у вас в течение этой минуты. Запишите, если сможете, весь ряд своих мыслей. Здесь приведен пример подобного ряда:

«Я сделаю это минутное упражнение: карандаш для записи мыслей, на письменном столе есть карандаши, счета на письменном столе.

Я еще хочу купить весеннюю, обогащенную фтором воду. Йосемитская долина в прошлом году, по утрам озера замерзают по краям, той ночью “заело” “молнию” на моем спальном мешке, ледяной холод».

3. Попытайтесь управлять своими мыслями в течение минуты, следите за ними. Запишите эти мысли.

Правильно ли, с вашей точки зрения, представлять сознание в виде потока? Когда вы пытаетесь контролировать свои мысли, кажется ли вам, что они действительно находятся под вашим контролем или продолжают «плавать», переходя от одной идеи к другой или от образа к образу?

завершать эту реальность, прибавлять ей значимости, заново создавать ее по-своему, отфильтровывать ее содержание — одним словом, создавать более выразительную форму этой реальности. В сущности, большая часть наших размышлений направлена на то, чтобы изменить мир (James in: Perry, 1935, vol. 2, p. 479).

Внимание. До Джеймса философы Джон Локк, Дэвид Юм, Роберт Хартли, Герберт Спенсер (John Locke, David Hume, Robert Hartley, Herbert Spencer) и другие считали, что мозг изначально пассивен и что на него воздействует опыт. Личность тогда развивается прямо пропорционально количеству полученного разнообразного опыта. Джеймс считал эту идею весьма наивной, а выводы — явно ошибочными. До того как опыт сможет стать действительно *опытом*, на него следует обратить внимание. «Мой опыт — это то, на что я склонен обратить внимание. Только то из опыта, что я *отмечаю*, формирует мой разум — без избирательного интереса опыт представляет собой полный хаос. Только интерес придает особое значение и расставляет акценты, создает свет и тень, задний и передний план — одним словом, разумную перспективу» (1890, vol. 1, p. 402). Хотя возможность делать выбор ограничена условными привычками, все же можно — а для Джеймса это существенно — каждое мгновение принимать реальные, значимые решения.

Интеллект и чувство разумности. Существует два уровня знания: знание, полученное с помощью непосредственного опыта, и знание, полученное путем абстрактного рассуждения. Джеймс называет первый уровень **знанием знакомства (knowlege of acquaintance)** (непосредственное знание). Это знание сенсорно, интуитивно, поэтично и эмоционально.

Я знаю, что цвет голубой, когда я его вижу, а вкус груши я узнаю, когда пробую ее; я могу определить, что поверхность, по которой я провожу пальцем, имеет длину в дюйм; могу осознать секунду времени, когда она проходит, но о внутренней природе этих фактов и о том, что делает их такими, какие они есть, я совсем ничего не могу сказать (1890, vol. 1, p. 221).

Более высокий уровень знания Джеймс называет **знанием о (knowlege about)** (опосредованное знание). Это знание интеллектуально, оно сфокусированно, относительно; оно может создавать абстракции, оно объективно и неэмоционально.

Когда мы получаем знание о предмете, мы можем сделать больше, чем просто иметь его; нам кажется, что мы думаем о том, с чем он связан, как с ним обращаться и как воздействовать на него своей мыслью... Через чувства мы знакомимся с различными вещами, но только наши мысли дают нам возможность что-то узнать о них (James, 1890, vol. 1, p. 222).

Различные пути знаний могут привести к разным социальным последствиям.

Человек, который считал, что он умер, разговаривал со своим другом. Будучи не в состоянии убедить псевдоумершего в обратном, друг наконец спросил: «Могут ли кровоточить раны на теле мертвого человека?» — «Конечно нет», — ответил человек. Друг взял иголку и уколол его в большой палец. Палец начал кровоточить. Человек посмотрел на свой палец, затем обратился к другу: «Ну, видишь? У мертвых тоже течет кровь».

Почему человек принимает одну рациональную идею или теорию и отвергает другую? Джеймс считает, что отчасти это эмоциональное решение; мы принимаем именно эту идею, потому что она дает нам возможность осмыслить факты в более подходящем эмоциональном ключе. Джеймс описывает это эмоциональное удовлетворение как «сильное чувство покоя, тишины, отдыха. Чувство самодостаточности настоящего момента, его безусловности — это отсутствие необходимости как-то объяснять его, отчитываться за него или оправдывать его — это то, что я называю **чувством рациональности (sentiment of rationality)**» (1948, p. 3–4). Прежде чем человек примет какую-то теорию (например, любую из теорий, изложенных в этой книге), должны быть удовлетворены два отдельных набора требований. Во-первых, теория должна быть интеллектуально приятной, последовательной, логичной и т. д. Во-вторых, она должна быть эмоционально приятной; она должна давать нам возможность думать или действовать таким образом, какой мы считаем лично приемлемым и удовлетворяющим.

Вспомним, как мы ищем совета. Если бы вы захотели больше узнать о воздействии курения марихуаны, к кому бы вы обратились за этим?

Можете ли вы предсказать, какую информацию вам дадут и какие предложения сделают ваши родители, друзья, которые не курят марихуану, друзья, которые сами ее курят, или те, кто продает марихуану, кто-нибудь из духовенства, офицер полиции, психиатр или член совета колледжа? Видимо, вы сможете предсказать, какого рода ин-

формацию каждый из названных персонажей мог бы вам предложить, а также свою готовность принять эту информацию.

Часто мы сами не сознаем, почему принимаем то или иное решение. Нам нравится верить, что мы можем принимать решения, всецело основанные на рациональности мышления. Тем не менее в процесс вступает другая критическая переменная: желание найти факты, которые помогут разрешить нашу эмоциональную неразбериху, факты, которые сделают нас спокойнее. Чувство разумности вовлекает эмоционально окрашенную идею до того, как мы можем приступить к делу принятия решения.

Привычка. Привычки — это действия или мысли, которые, по-видимому, являются автоматическими реакциями на данный опыт. Привычки отличаются от инстинктов тем, что их можно создавать, видоизменять или сознательно искоренять. Они полезны и необходимы. «Привычка облегчает движения, необходимые для получения данного результата, делает их более точными и уменьшает усталость» (James, 1890, vol. 1, p. 112). В этом смысле привычки являются одной из составляющих при приобретении навыков. С другой стороны, «привычка уменьшает то сознательное внимание, с которым совершаются наши действия» (1890, vol. 1, p. 114). Выгодна или нет реакция на привычку — зависит от ситуации. Изъятие внимания при совершении действия делает это действие более легким для выполнения, но его нельзя изменить.

Кто может дать ответ, что лучше — жить или понимать жизнь? (James, 1911).

Дело в том, что и наши добродетели, и наши пороки являются привычками. Наша жизнь, хотя и имеет определенную форму, все же в основном состоит из привычек — практических, эмоциональных, интеллектуальных, систематически организованных для нашего счастья или горя, привычек, которые непреодолимо ведут нас к нашей судьбе, какой бы эта судьба ни оказалась (James, 1899 a, p. 33).

Джеймс был поражен сложностью приобретаемых человеком привычек, как и их способностью сопротивляться искоренению. Вот один из примеров.

Гудин (фокусник, который был тезкой знаменитого Гудини) смолоду тренировался искусству жонглирования шарами и уже после месячной тренировки стал умелым мастером: он подбрасывал сразу четыре шарика, клал перед собой книгу, и, пока шары были в воздухе, он приучил себя читать. «Это, — говорит он (Гудин), — может показаться странным, но... хотя прошло тридцать лет и... хотя я практически не брал в руки шары за все это время, я легко могу ухитриться почитать, пока три шара находятся в воздухе» (1890, vol. 1, p. 117).

Обычно мы видим только то, что предварительно осознаем (James, 1890, vol. 1, p. 444).

Навыки учения. Как педагог-теоретик, обучающий и студентов, и преподавателей, Джеймс заботился о формировании у них необходимых навыков, например привычки обращать внимание на свои действия, а не совершать их автоматически. Он говорил, что систематические тренировки студентов по развитию навыков внимания более важны в образовании, чем то заучивание наизусть, которое было столь популярно в его время. «Непрерывность тренировки — это очень важное средство заставить нервную систему действовать правильно» (1899a, p. 35). Хотя большая часть нашей жизни обусловлена привычками, у нас все-таки есть возможность выбора, какие привычки нам развивать.

К счастью, мы можем решить проблемы образования, не подыскивая и не изобретая дополнительных средств и возможностей. Нам просто необходимо лучше использовать то, что уже имеется (Skinner, 1972, p. 173).

Пессимизм по своей сути — это религиозная болезнь (James, 1896).

Новая привычка формируется на трех стадиях. Во-первых, у индивида должно быть желание — например, заниматься или понимать французский язык. Далее индивиду требуется информация — методы обучения, которые помогли бы поддержать (тренировать) привычку заниматься: человек должен читать книги, посещать занятия и постоянно изучать пути, которые привели других к желаемой привычке. Последняя стадия — это простое повторение; индивид осознанно делает упражнения или серьезно читает и говорит по-французски до тех пор, пока это действие не станет для него обычным и привычным.

Плохие привычки. Наиболее явные и распространенные препятствия для улучшения нашей повседневной жизни — наши собственные плохие привычки. Они-то и являются теми силами, которые задерживают наше развитие и мешают нашему счастью; у нас даже есть плохая привычка не замечать и игнорировать другие свои плохие привычки. Примером могут служить

слишком полные люди, которые «не замечают» размеров порций, поглощаемых ими за столом, а также студенты, обычно «забывающие» о предстоящих им курсовых работах и экзаменах.

Привычные действия — это действия, которые мы почти не осознаем; привычки мешают узнавать что-то новое. Джеймс подчеркивает, что привычки мешают нам осознавать действительность, и, поглощенные ежедневной рутиной, мы порой не замечаем собственного благополучия. Сопротивление перемене привычки опасно тогда, когда это мешает новым возможностям стать частью нашей жизни.

Воля. Джеймс определяет волю (will) как сочетание внимания (сфокусированное сознание) и усилия (преодоление торможения, лени и рассеянного внимания). Любое волевое усилие не может совершаться без внимания. Четкая мысль о том, каким будет это действие, и намеренная умственная сосредоточенность должны предшествовать этому действию (James, 1899a). По мнению Джеймса, любая идея приводит к какому-то действию, если только другая идея не противоречит ему. «Основная работа воли, если это кратко выразить, заключается в том, что, будучи наиболее „произвольной“ (voluntary), она направляет внимание на трудный объект и помогает не упустить его из виду (1890, vol. 2, p. 561). Внимание уделяется одному из имеющихся вариантов, и воля помогает придерживаться этого выбора достаточно долго, чтобы задуманное могло осуществиться.

> Предположим, что вы взбираетесь на гору и оказались в такой ситуации, что для спасения вам надо совершить опасный прыжок. Вы верите, что сможете это сделать успешно, ноги уже готовы к выполнению прыжка; но вы начинаете сомневаться и думать о тех вероятных «может быть», которые, как вы знаете, употребляют ученые. Вы колеблетесь так долго, что чувствуете, как силы оставляют вас, вы дрожите, вы в отчаянии, и в этот момент вы катитесь в пропасть... Вы создаете ту или другую вселенную, которая истинна вашей верой или вашим неверием (James, 1896, p. 59).

Это основной пример к идее Джеймса о том, что намерение может взять верх над объективной реальностью и привести к более благоприятному исходу, чем было бы в противном случае.

Укрепление воли. Развитие сильной воли было особой заботой Джеймса, и этот вопрос продолжает волновать современных психологов. Джеймс понимал, что не всегда легко сделать то, что хочется. Он предлагал легкодоступный метод для достижения цели, который заключался в выполнении ненужной задачи каждый день.

> Проявляйте терпение при выполнении мелких, не очень нужных заданий, что-нибудь подобное выполняйте каждый день только потому, что это трудно вам дается, делайте это для того, чтобы, когда наступит крайняя нужда, вы не оказались бы нетренированными, неподготовленными, неспособными устоять перед испытанием... Человек, который ежедневно приучал себя к сосредоточенному вниманию, к энергичному волевому устремлению, не щадил себя при выполнении ненужных заданий, — этот человек устоит, как башня, когда вокруг все колеблется, а более слабые смертные будут сметены, как солома по ветру (1899a, p. 38).

Важно не действие само по себе, а важна способность совершить его, ***несмотря на его ненужность***.

Тренировка воли. В укрепление произвольного внимания входит тренировка воли. Развитая воля позволяет сознанию обращать внимание на идеи, ощущения и чувства, которые не обязательно приятны или желанны вам, а, напротив, могут оказаться сложными или даже болезненными.

Попытайтесь, к примеру, представить, что вы едите вкусное любимое блюдо. Удерживайте эти образы и ощущения в своем мозгу не менее 20 секунд. Возможно, такое задание покажется вам не очень трудным. А теперь через 20 секунд представьте, что вы порезали палец бритвой. Отметьте, как ваше внимание разбегается в разных направлениях, как только вы представили себе, что вам больно, цвет и влажность вашей собственной крови, а также смесь страха, ощущения приятного вкуса и отвращения. Только волевой акт способен удержать вас от инстинктивного желания уклониться от проведения этого эксперимента.

> Основная задача образования заключается в том, чтобы *сделать нашу нервную систему союзником, а не врагом*. Это поможет нам приобрести знания, выгодно приложить их и привольно жить благодаря накопленным знаниям. *Для этого как можно больше полезных действий должны поскорее стать для нас привычными и автоматическими*, и при этом мы должны внимательно следить за тем, чтобы не ступить на путь, который может привести к неудаче (James, 1899a, p. 34).

«Бесполезная задача» иллюстрирует другой аспект проблем тренировки воли,

который связан с природной склонностью сознания блуждать. Если индивид не разовьет в себе способности к учебе, содержание изучаемого не будет иметь большого значения.

Отказ от проявления воли. В некоторых случаях лучше не укреплять волю, а отказаться от волевых усилий и позволить внутренним переживаниям подавить волю. При исследовании духовных состояний Джеймс обнаружил, что в подобные моменты управление берут на себя другие аспекты сознания. Воля обязательно должна привести «индивида к полному желанному единению; [однако] кажется, что самый последний шаг должен быть предоставлен другим силам и выполнен без помощи воли» (James, 1902/1958, p. 170). Под полным единением Джеймс имеет в виду состояние, при котором кажется, что все грани личности находятся в гармонии друг с другом и человек воспринимает внутренний и внешний мир как одно целое. Преодоление ограничений, мистическое единение, космическое или объединенное сознание — вот некоторые из терминов, которые применяются при описании этого преображенного состояния. При этом состоянии личность перестраивается таким образом, что содержит в себе больше, чем воля, больше, чем индивидуальность. Она осознает себя частью более обширной системы, а не единственного, ограниченного временем сознания.

ДИНАМИКА: СИЛЫ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ И ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ

Джеймс был убежден, что основное качество, заложенное в человеке, — это стремление к повышению своего благосостояния. В своих лекциях и статьях Джеймс проводит мысль о том, что осознанность может привести к самоконтролю и что контролируемое сознание всегда улучшает качество человеческой жизни.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ. ЭМОЦИИ И ПРАГМАТИЗМ

Джеймс отрицал абсолюты, такие как Бог, Истина или другие идеальные понятия, и очень высоко ценил личный опыт — особенно когда человек находит средства для самосовершенствования. В работах Джеймса красной нитью проходит мысль, что личная эволюция возможна и что у каждого человека имеется врожденная способность изменять свое отношение к происходящему и собственное поведение.

Эмоции

Согласно теории эмоций Джеймса—Ланге, эмоции связаны с телом обратной биологической связью. Теория называется так потому, что датский психолог Карл Ланге (Carl

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Бесполезное задание*

Чтобы понять, как с виду бесполезное задание может помочь укрепить волю, попробуйте следующее упражнение.

Возьмите коробок спичек, скрепок для бумаг, кнопок или тому подобного. Положите коробок на стол перед собой. Откройте его. Достаньте имеющиеся там предметы один за другим. Затем закройте коробок. Откройте его снова. Положите один за другим все предметы обратно в коробок. Закройте его. Повторяйте этот цикл в течение 5 минут.

Опишите, какие чувства вызывает у вас это упражнение. Обратите особое внимание на то, по каким причинам вам не хочется выполнять эту задачу.

Если вы будете выполнять это задание несколько дней подряд, каждый раз у вас станут появляться все новые причины, чтобы его бросить. Сначала вам трудно выполнять то, что положено, но постепенно будет все легче и легче. Кроме того, у вас появятся ощущение собственной силы и способность к самоконтролю.

Причины, которые будут приходить вам в голову, чтобы не выполнять упражнение, отчасти представляют собой отражение тех элементов вашей личности, которые подавляют вашу волю. И только волевой акт вы можете противопоставить всем этим многочисленным (и веским) причинам. Нет ни одной «серьезной причины» продолжать это «бесполезное» упражнение, кроме принятого вами решения делать его.

Lange) опубликовал теорию, подобную джеймсовской, примерно в одно время с Джеймсом (Koch, 1986). Это биологическая теория эмоций, в которую включается и психологический компонент. Джеймс говорит, что мы сначала воспринимаем ситуацию, которая вызывает у нас инстинктивную физическую реакцию, а уже потом приходит эмоция (то есть печаль, радость, удивление). Эта эмоция основана на узнавании физических ощущений, а не на самой ситуации.

> Если бы не чисто физические беспокойства, мы, вероятно, не столько ощущали бы страх, сколько разумом оценивали ситуацию как опасную; не удивлялись бы, а холодно признавали, что объект может поразить воображение. Один энтузиаст (сам Джеймс) пошел в этом вопросе еще дальше, утверждая, что мы чувствуем печаль, потому что плачем, и ощущаем страх, потому что убегаем, а не наоборот (1899a, p. 99).

Кажется, что данная интерпретация эмоции резко противоречит привычной концепции. Большинство из нас уверены, что мы сначала воспринимаем ситуацию, чувствуем, что происходит, а уже затем у нас проявляются физические реакции на происходящее: мы смеемся, плачем, скрежещем зубами, убегаем и т. д. Если Джеймс прав, то нам следует ожидать, что эти различные физические реакции приведут к разным эмоциям. Данные о том, что обратная сенсорная связь вносит свой вклад в изучение эмоций, продолжают подтверждаться экспериментально (Hohman, 1966; Laird, 1974; Laird & Bresler, 1990) и клинически (Bandler & Grinder, 1979).

> Короче говоря, существует теоретическая основа и экспериментальное подтверждение в пользу предположения о том, что эмоция — это в основном интерпретация поведения (Averill. 1980, p. 161).

Критика этой теории основана на предположении о том, что нет четко выраженной связи между эмоциональными состояниями и типами физиологического возбуждения (Cannon, 1927). Однако, по мнению Джеймса, «эмоции различных индивидуальностей могут быть безгранично разнообразными», и далее Джеймс цитирует Ланге (Lange): «Нам всем приходилось наблюдать, что в радостной ситуации люди хранят молчание, вместо того чтобы говорить о своей радости... [Мы] наблюдали, как горюющий человек предавался громким стенаниям, вместо того чтобы молчаливо сидеть, опустив голову, и т. д. (1890, vol. 2, p. 454)». Таким образом, современные исследователи полагают, что эмоции не существуют без возбуждения (Schacter, 1971) и что типы возбуждения индивидуальны, повторяемы и предсказуемы (Shields & Stern, 1979).

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Тело и эмоция*

Джеймс считал, что его теория эмоций является наиболее удобной для наблюдения за так называемыми «грубыми» (основными) эмоциями — любовью, гневом и страхом. Вы можете наблюдать взаимодействие между физическими ощущениями и чувствами на следующем опыте.

Часть 1

1. Заставьте себя рассердиться. Воображайте человека, ситуацию или политическую фигуру, которые вам активно не нравятся. Пусть эта эмоция укрепится: измените позу, пусть ваши руки сожмутся в кулаки, зубы стиснутся, нижняя челюсть выдвинется слегка вперед и вверх. Осознайте эти или какие-то другие физические изменения. Если вы работаете парами, пусть ваш партнер отмечает, как меняется ваша поза и как изменяется напряжение мышц.

2. Расслабьтесь: подвигайтесь, встряхнитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Пусть эта эмоция пройдет.

3. Почувствуйте себя одиноким, замкнутым, изолированным (пожалуй, проще сделать это лежа). Свернитесь клубком; подтяните колени и голову к груди. Обратите внимание на то, что делают ваши руки.

4. Расслабьтесь, как в предыдущем опыте.

Часть 2

Теперь постарайтесь пробудить в себе те же самые чувства, а именно гнев, а затем одиночество, но только сядьте поудобнее и расслабьтесь. Сравните, как ощущается эмоция при сопутствующих физических изменениях и без них.

Работа Шехтера и Сингера (Schacter and Singer, 1962) показала, что когда люди не понимают истинной причины своего эмоционального возбуждения, они соотносят свои чувства с внешними проявлениями. Вместо того чтобы полагаться на свои внутренние побуждения, они объясняют их влиянием окружающей среды и социальными условиями, которые действительно могут противоречить их чувствам. Метод исследования с так называемой ложной посылкой, при которой испытуемые получают ложную информацию о применяемых лекарствах или проводимых процедурах, — этот метод согласуется с указаниями Джеймса и моделью Шехтера (Schacter) (Winton, 1990). Если испытуемые знают, почему они возбудились (например, им сообщили, что их состояние возникло из-за побочного воздействия лекарства), у них меньше возможностей объяснять свои чувства причинами, не соответствующими действительности.

Событие плюс индивидуальность субъекта плюс обстановка — все это определит переживаемую им эмоцию. Наши эмоции основаны на наших физических реакциях плюс наше восприятие ситуации, а не только на физических ощущениях.

Основное положение теории Джеймса частично подтверждается успехами в психофармакологии. Возрастает количество специфических эмоциональных реакций, которые можно вызвать, подавляя или стимулируя физиологические процессы при помощи лекарств. Лекарства обычно распределяются по группам в зависимости от того, какие изменения они приносят настроению. При помощи ежедневных доз таких лекарств можно контролировать или даже устранять те эмоциональные трудности, которые испытывают душевнобольные. Нет сомнения в том, что именно соображения Джеймса легли в основу нескольких исследовательских работ, касающихся эмоций и возбуждений (Berkowitz, 1990; Blascovich, 1990; Buck, 1990).

Неподверженность эмоциям. Джеймс утверждал, что для организма лучше всего подходит баланс между полной отрешенностью от эмоций и активным выражением чувств. Он цитирует Ханну Смит (Hannah Smith)»:

> Пусть эмоции приходят и уходят... не придавайте им значения ни в том ни в другом случае Они действительно не являются показателями вашего душевного состояния, они всего лишь показатели вашего темперамента или вашего физического состояния на данный момент (1899a, p. 100).

Эмоциональное возбуждение. Хотя отрешенность от эмоций является предпочтительным состоянием, есть преимущества и в том, что вас захватывают чувства. Эмоциональной всплеск — это одно из средств, которое может разрушить давно устоявшиеся привычки; это дает возможность людям проверить какие-то новые формы поведения или изучить новые области знания. Джеймс сам испытал и исследовал психологические состояния, вызванные мистическими переживаниями, гипнозом, лечением с помощью молитвы, медиумизмом, наркотиками, алкоголем, а также личным кризисом. Он пришел к выводу, что само событие не было критическим фактором; скорее реакция индивида на возбуждение образовывала основу для перемен.

Здравый смысл. По Джеймсу, состояние здравомыслия бывает тогда, когда индивид действует так, как если бы все шло хорошо, и при этом оно действительно идет хорошо. Активный идеализм был для Джеймса чем-то большим, чем просто философская концепция; он был действующей силой. Собственное возвращение Джеймса к психическому здоровью началось с решения твердо придерживаться идеи свободной воли. Джеймс считал, что положительный настрой больше чем просто полезен — он необходим. «Я не считаю здравомыслием лелеять мысль о том, что идеалы самостоятельны и не требуют осуществления, чтобы удовлетворить нас... Идеалы должны быть нацелены на *трансформацию реальности* — не меньше!» (James in: H. James, 1926, vol. 2, p. 270). Он рассматривал это как жизненно необходимый элемент, как пограничную линию в религиозных опытах, которая отделяет религиозный опыт, ведущий к счастью, от опыта, который приводит к отчаянию (1902/1985).

Прагматизм (pragmatism). Первоначально Джеймс разрабатывал теорию прагматизма для того, чтобы прояснить или уменьшить количество ненужных рассуждений по поводу проблем в чьей-то жизни или в какой-то теории; в дальнейшем прагматизм стал полноправной школой философии. «Допустим, что какая-то идея или убеждение истинны... какое конкретное изменение внесет эта истинность в чью-то реальную жизнь?» (1909, p. v). Если нет практической разницы в том, истинна или фальшива идея, то, по мнению Джеймса, дальнейшее ее обсуждение бессмысленно. Исходя из этого, Джеймс предлагает прагматичное (или полезное) определение истины. «Истинные идеи — это те, которые

мы можем усвоить, обосновать, подтвердить, проверить. Ложные идеи — это те, с которыми мы не можем этого сделать» (1907, р. 199). Джеймс понимает, что есть истины, которые нельзя усвоить и т. д., но он указывает, что это истины второго сорта (которые он рассматривает как бесполезные) и их можно отбросить, когда кто-то встает перед личным выбором или принятием реального решения. Хотя эта точка зрения некоторым может показаться совершенно нормальной, вначале она подвергалась весьма жесткой критике. Джеймс писал:

> Я прекрасно представляю себе, как точка зрения прагматика на истину будет проходить через все классические стадии продвижения теории. Сначала, как вы знаете, новая теория объявляется абсурдной, позднее допускают, что теория, может быть, и верна, но слишком очевидна и малозначительна, и, наконец, она оказывается настолько важной, что ее противники заявляют, будто именно они открыли эту теорию (1948, р. 159).

Сейчас большинство из нас считают прагматизм частью нормального повседневного мышления. Мы можем добавить, что последний этап джеймсовского анализа «карьеры» теории выглядит так: в конечном итоге теория настолько проникает в культуру, что ее никто не замечает, как будто она была всегда.

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

Поскольку Джеймс не был лечащим врачом, психологические трудности, которые он наблюдал, были обычными, такими, какие все мы испытывали: невысказанные эмоции, слишком сильные эмоции, взаимное непонимание.

Невыраженные эмоции

Задолго до появления современной психотерапии, а также создания психологических групп и групп 12 ступеней Джеймс осознал необходимость высвобождения эмоциональной энергии. Он чувствовал, что блокированная или сдерживаемая эмоция может привести к психическому срыву или физической болезни. Хотя не следует выплескивать некоторые эмоции, особенно если это может нанести вред самому человеку или окружающим, нужно найти какой-то выход для эмоционального возбуждения. Более того, Джеймс считал, что следует выплескивать как хорошие, так и неприятные эмоции. А если человек ощущает себя храбрым, щедрым, сострадательным — такие чувства нужно поскорее переводить в действие, а не подавлять.

Ошибки избыточности

В обычной практике принято считать одни личные характеристики полезными, а другие вредными. Мы говорим, что любить — это добродетель, а быть жадным — порок. Джеймс считал, что такое простое деление правомерно только при умеренном выражении чувств. Например, избыток любви становится зависимостью, избыток преданности приводит к фанатизму, избыток заботы превращается в сентиментальность. Каждая добродетель может унизить человека, если допустить ее проявление в крайней форме.

Личная слепота

В одном из своих очерков, который он сам очень ценил, Джеймс дает описание «своеобразной слепоты», называя так неспособность людей понимать друг друга. Мы сами не осознаем этой слепоты (personal blindness), и в этом источник многих наших несчастий. Когда мы считаем себя вправе решать за других, что для них хорошо, а что плохо, чему им следует учиться и что им нужно в жизни, мы проявляем своего рода слепоту.

> Не считайте себя самым проницательным, умным: вся правда и все добро мира не открывается целиком кому-то одному, хотя у каждого наблюдателя есть свои преимущества, ведь каждый человек имеет свою особую внутреннюю позицию и ему может быть видно то, что не заметно другим (James in: McDermott, 1977, р. 645).

Эта «слепота», которая проявляется у нас по отношению друг к другу, представляет собой симптом более глубокой «слепоты» — неспособности к правильной оценке реальности. Согласно Джеймсу, в таком подходе нет ничего мистического, поскольку его можно проверить опытным путем. Наша «слепота» мешает нам правильно оценивать настоящее. Подобно своим предшественникам, Уитмену и Толстому, Джеймс был сторонником непосредственного восприятия — без фильтров обычаев, манер или вкусовых ограничений. «В реальной жизни всегда есть что-то возбуждающее, волнующее, какая-то изюминка, и именно это важно в том единственно настоящем и положительном смысле, в каком что-то вообще может быть важно» (1899а, р. 115).

> Жизнь всегда стоит того, чтобы ее прожить, если человек подходит к ней ответственно.

Нас учат обращать внимание только на что-то редкое, удивительное и не считать интересным обычное. Нас душат абстрактные идеи и пустое многословие... Изысканные источники удовольствий часто пересыхают, и мы теряем способность замечать и ценить простые радости бытия (1899а, р. 126)

К симптомам нашей «слепоты» можно отнести и неспособность выражать свои чувства, а также неумение контролировать свои желания, что приводит к ошибкам неумеренности и вредным привычкам, свойственным ограниченному сознанию.

СТРУКТУРА

ОПРЕДЕЛЕННЫЙ РАЗУМ В ОПРЕДЕЛЕННОМ ТЕЛЕ

Сам Джеймс много болел, и это послужило причиной того, что он постоянно пересматривал связь между телом и сознанием. Он считал, что даже самая высокоодухотворенная личность обязана считаться с физическими нуждами тела, поскольку именно тело является первоисточником чувств. Однако сознание может на небольшое время превозмогать любой уровень физических потрясений. Телесная оболочка, необходимая для того, чтобы личность могла сформироваться и сохраниться, подчиняется деятельности мозга. Например, мысль может быть так сконцентрирована и целенаправлена, что человек не чувствует даже острую боль (James, 1890, vol. 1, р. 49). Имеются многочисленные свидетельства того, как солдаты, получившие весьма серьезные ранения, не замечали их, пока сражение не стихало. Подобные же случаи бывают со спортсменами, которые, получив перелом запястья, ребра или ключицы, не чувствуют этого, пока не заканчивается выступление или матч. Исследуя подобные свидетельства, Джеймс делает вывод, что от сфокусированности внимания зависит, будут ли внешние физические ощущения влиять на деятельность сознания. Тело является скорее орудием для выражения сознания, чем самим источником возбуждения.

Мои переживания — это только то, что я согласился признать достойным внимания (James, 1980, vol. 1, р. 402).

Джеймс полагал, что хорошее физическое здоровье, которое так не баловало его самого, имеет огромное значение. Внутренняя гармония, «которая исходит из каждой клеточки хорошо тренированного мускулистого тела, наполняет душу удовлетворением... [Это] необходимый элемент духовной гигиены высшего сознания» (1899а, р. 103). Хотя Джеймс и считал, что тело — это всего лишь место, в котором обитает сознание, он никогда не забывал о важности телесной оболочки.

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ

Джеймс был прежде всего учителем. Именно поэтому он хорошо понимал проблемы педагогов и чувствовал острую необходимость в улучшении качества преподавания не только в высшей, но и в начальной школе. «Перед любым преподавателем стоят две задачи: первая — он должен обладать знаниями и передавать их другим; вторая — он обязан давать правдивую информацию. Первая задача очень важна и признана официально. Меня заботит только вторая» (H. James, vol. 2, р. 268). Самые читаемые книги Джеймса — это книги, посвященные проблемам образования; его лекции для учителей были очень популярны. В книге «Беседы с учителями про психологию и со студентами про идеалы, которым стоит подражать» (1899а) Джеймс взглянул на мастерство и практику педагога с точки зрения психолога. Он высказал предположение, что дети от рождения наделены интересом и способностью к обучению, поэтому в задачу преподавателя входит создание психологического климата, помогающего естественному процессу обучения. Отсюда понятно, что для успешного образования важен не столько объем информации, сколько воспитание в учащихся желания учиться. Преподаватель должен научить детей контролировать свое поведение, это поможет усваивать учебный материал. «Больше всего мне хочется, чтобы учитель был в состоянии понять особенности психики ученика и по возможности мог отнестись к ним сочувственно» (1899а, р. v).

Человеку, предложившему, чтобы в медицинской школе вместо лекций рассматривалась «система случаев», он сказал: «Я думаю, вы совершенно правы, но ваш ученый профессор непременно взбунтуется. Ему гораздо больше нравится сидеть и слушать звуки своего приятного голоса, чем руководить спотыкающимися умами студентов» (Perry, quoting James, 1935, vol. 1, р. 444).

> Внимание добровольно не удерживается длительное время на одном и том же, оно приходит и уходит (James, 1899 a, p. 51).

Сам Джеймс с пониманием относился к тому факту, что профессии учителя как бы изначально присущи некоторые личностные недостатки.

> Опыт научил меня, что в интеллектуальном отношении учителя менее свободны, чем любая другая категория людей. Учитель выворачивается наизнанку, чтобы понять вас, но если до его сознания когда-нибудь дойдет что-то сказанное вами, он уляжется на эту информацию всей тяжестью своих понятий, точно корова на пороге дома, так что ни войти, ни выйти. Он никогда не забудет усвоенной информации и не сможет воспринять ничего другого, что бы вы ни говорили и ни делали. Свое мнение о вас он унесет в могилу, как шрам на собственном лбу (James in: Perry, 1935, vol. 2, p. 131).

Учителю необходимо поощрять в детях способность к устойчивому вниманию. Устойчивое внимание к одному предмету или к одной идее не свойственно ни детям, ни взрослым. Узор нормального сознания прерывист, мысли скользят от одного к другому, необходимо тренироваться, пока эта тенденция не изменится и периоды сфокусированного внимания не будут становиться все длиннее. Для того чтобы ребенок нормально развивался, учитель должен вовремя заметить, что внимание ученика улетучивается, и постараться не допустить этого. «Прежде всего учителю необходимо преодолеть непроизвольный и пассивный характер внимания... из-за которого порой кажется, что любой объект может так привлечь внимание ребенка, что он полностью теряет контроль над собой и забывает, где он и чем занимался» (1890, vol. 1, p. 417).

Джеймс высказал несколько предложений, полезных для учительской практики. Во-первых, содержание предмета должно иметь отношение к жизненным интересам учеников. Они должны видеть, что между изучаемой дисциплиной и их потребностями имеется связь, какой бы отдаленной она ни была на самом деле. Такой подход сразу привлекает ребенка, хотя его внимание поначалу не слишком устойчиво. Во-вторых, для того чтобы сохранить интерес к занятиям, предмет следует порой обогатить дополнительной информацией, поскольку, если «предмет слишком однообразен, удержать внимание учеников невозможно» (1899a, p. 52).

Джеймс всегда отвергал наказание как средство обучения, как и Скиннер (Skinner) 50 лет спустя. Вместо того чтобы наказывать учащихся, Джеймс предложил занимать их интересной работой. Он полагал, что в классе следует больше времени уделять активной практике, а не пассивным занятиям. Цель здесь заключается не в том, чтобы выполнить те или другие задания, а в укреплении способности учащихся контролировать и фокусировать внимание. Миссия преподавателя будет выполнена, если ученик приобретет необходимые для занятий навыки и привычку учиться, бла-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Проверка идеи*

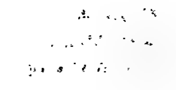
С помощью этого упражнения проверьте эффективность феноменов «обновления» (regenerative phenomena). Начните с проверки одного из предположений Джеймса (Taylor, 1981). Джеймс говорит:

> Путь к успеху лежит через пассивное, а не активное состояние. Нам необходима релаксация, а не напряженность. Забудьте о делах и о том, что вы за что-то и перед кем-то ответственны.. Пусть ваше судорожное, зажатое «я» немного отдохнет. Это поможет вам обнаружить в себе «я», которое больше обычного... После хорошего расслабления к человеку всегда естественным образом приходит ощущение обновленности (1890).

Выберите время, когда вы занимаетесь какой-то длительной и трудной работой — умственной или физической. Если вы большой любитель кофе или сладкоежка, выберите момент, когда вам очень захочется подкрепить силы с помощью привычных вкусных вещей. Вместо того чтобы позволить себе эти возбуждающие средства, минут пять полежите на полу, дышите медленно и глубоко. При этом не нужно ничего делать, просто расслабьтесь и предоставьте свободу вашим мыслям, пусть они бесцельно блуждают. Старайтесь дышать еще медленнее.

Через пять минут встаньте и проверьте себя. Чувствуете ли вы себя посвежевшим? Каковы результаты этой «неактивности» в сравнении с самочувствием после съеденного вкусненького? Можете ли вы сказать, что испытали на себе джеймсовский феномен «обновления»?

годаря чему в дальнейшем он сможет охотно и серьезно изучать избранный предмет.



ОЦЕНКА

Диапазон интересов Джеймса не имеет себе равных. Его одинаково интересовали психологический опыт людей, которых называют «святыми», и биологические основы поведения. Уже после Джеймса психологию разбили на отдельные специальности, как земли Великой Монархии, которую дети правителя поделили на более мелкие и управляемые части. Современная психология продолжает мимоходом кланяться Джеймсу, но все еще не желает признать правильным его стремление к непосредственному изучению опыта отдельных людей.

> Джеймсовы «Принципы» — это, без сомнения, самая грамотная, самая смелая и в то же время самая понятная книга из всех, которые появлялись когда-либо на английском или любом другом языке (MacLeod, 1969, p. III).

К сожалению, есть очень немного книг по психологии, которые можно порекомендовать неспециалисту прочитать просто для удовольствия. Книга Джеймса «Многообразие религиозного опыта» (1902) — это одна из них; «Беседы с учителями о психологии и со студентами о некоторых жизненных идеалах» (1899a) — другая. Хотя многие главы его огромнейшей книги-учебника несколько устарели, его собственные замечания, размышления и яркие примеры до сих пор цитируются и не забываются. Писал он великолепно.

> Я провел два восхитительных вечера наедине с Уильямом Джеймсом и был совершенно поражен ясностью его ума и полным отсутствием интеллектуальных предрассудков (Jung in: Adler & Jaffe, 1978).

В полное издание книги Джеймса *Principles of Psychology* (1890) вошли многочисленные теории, относящиеся к различным разделам этой дисциплины, с привлечением большого фактического материала. Разнообразные теории, которые излагаются в новых учебниках по психологии (как и в нашей книге), подкрепляются еще большим, чем у Джеймса, количеством примеров. Однако хотя в пользу современных теорий привлекается основательный исследовательский материал, мы не слишком продвинулись по сравнению с 1890 годом к разрешению теоретических разногласий (например, см.: Wolman & Knapp, 1981). Многие из старых споров не утихли и сегодня (Staats, 1991; Robinson, 1993).

> Никто не может испытывать большее отвращение при виде этой книги [Principles of Psychology], чем я. Ни один предмет не стоит того, чтобы его рассматривать на 1000 страниц! Если бы у меня было в запасе десять лет, я бы сократил эту книгу до 500 страниц; а в том виде, в каком она есть, эта отвратительная, раздутая, страдающая водянкой бумажная масса может удостоверить только два факта: 1) что такой науки, как психология, не существует и 2) что У. Дж. ни на что не годен (James, to his publisher, 1890).

Джеймс был убежден, что новая психология, у колыбели которой он стоял, должна играть активную и серьезную роль и что она нужна всем. Для него было важно, как люди поступают со своей жизнью, и он чувствовал, что психология может и обязана им помочь. Во многом мы все еще в долгу перед ним и пребываем в тени его личности. Широкий спектр проблем, которые, по мнению Джеймса, должна изучать психология, превосходит количество вопросов, которым уделяют внимание большинство современных исследователей.

Джеймс был ученым, которого сегодня мы назвали бы психологом *гуманистического* направления. Он понимал, как велика ответственность человека, взявшегося учить других и давать им советы. Джеймс был также бихевиористом, поскольку считал, что именно в поведении человека кроется самый главный и надежный источник получения информации. Кроме того, Джеймса можно назвать и трансперсональным психологом. Он ощущал реальность высших состояний сознания. Его увлекала идея изучить воздействие подобных состояний на людей, их испытавших.

Он был убежден, что можно найти ключ ко многим проблемам, обратив внимание психологов на опыт хилеров, экстрасенсов и мистиков. Современные исследования измененных состояний сознания подтверждают его правоту.

Влияние Джеймса сказалось не только на психологии, но и на образовании, теорией которого занимался студент Джеймса Джон Дьюи и его последователи. Крупный вклад Джеймс внес и в философию, причем здесь следует упомянуть не только теорию прагматизма, но и феноменологию (Edie, 1987). Различные идеи Джеймса, касающи-

ся академической психологии, то входят в моду, то предаются забвению, но никому, даже его самым суровым критикам, не приходило в голову, что Джеймсом когда-либо руководило что-то иное, кроме вдохновения.

ПСИХОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ

Определяя границы психологии, Джеймс утверждал, что эта дисциплина должна основательно и документально изучать все возможные состояния человеческой психики, их происхождение и связь с физическими и физиологическими показателями, чтобы приносить пользу образованию, медицине, религии и любой другой человеческой деятельности, которая нуждается в контроле разума (1892b). Он исследовал широкий спектр состояний сознания и при этом не проводил четкую границу между нормальным и аномальным в сознании. Часто его работы, касающиеся измененных и религиозных состояний сознания, гипноза и паранормальных состояний, оставались непонятыми и просто игнорировались. Однако по мере того как психология стала использовать новые методы исследований, эти области вновь стали активно изучаться. «Сознание... становится полем для активных исследований из-за огромного интереса, который люди проявляют к различным областям психологии в ее широком понимании» (Goleman & Davidson, 1979, p. xvii). Профессиональные ассоциации, такие как Biofeedback Research Society (Общество исследований обратной биологической связи) и Association of Transpersonal Psychology (Ассоциация трансперсональной психологии), издают свои журналы и поддерживают новые направления исследований. Стали регулярно появляться научные статьи, касающиеся исследований сознания. Однако растущий интерес к проблемам сознания, проходящий через множество дисциплин, пока не принес значительных плодов и многие вопросы все еще остаются без ответа. По мнению нобелевского лауреата Роджера Сперри, это происходит отчасти потому, что по мере того, как меняется научное мировоззрение, изменяется и взгляд на загадку сознания (1995).

> Все знания, которые мне удалось получить, приводят меня к мысли, что мир нашего сегодняшнего сознания — это всего лишь один из многих существующих миров и что в этих других мирах, должно быть, содержатся другие возможности познания, которые имеют значение и для нашей жизни, и что хотя в основном опыты тех миров и опыты нашего существуют дискретно, все же в некоторых точках миры сознания смыкаются, существуя как продолжение один другого, и проникаются более высокими энергиями (James, 1902/1958, p. 391).

Для развития теории личности оказались весьма полезны достижения в некоторых областях науки. Исследовательские находки, связанные с психоделиками, обратной биологической связью, медитацией и гипнозом, во многом изменили сам подход к вопросам сознания и природы реальности. Новые методы, новые инструменты, а также возродившаяся готовность исследовать субъективные феномены обеспечивают научное обоснование философским размышлениям Джеймса.

У нас все еще нет ответа на вопрос, что такое сознание, — возможно, на данном этапе это вообще недостижимо, — но мы все больше узнаем о содержании сознания и о формах, которые оно принимает. Орнштейн (1972), как многие другие исследователи всех времен, считает, что нельзя понять, что такое сознание, используя исключительно объективный подход. «На этот вопрос нельзя дать простой, как определение в учебнике, ответ; ответы должны приходить к каждому исследователю как результат его экспериментов» (p. ix).

> Измененные состояния сознания можно получить через гипноз, медитацию, психоделики, глубокую молитву, а также сенсорную депривацию, острый психоз. Бессонница или посты могут способствовать появлению таких состояний. Эпилептики или люди, страдающие мигренью, часто переживают измененные сознания, находясь в ауре, предшествующей приступу. Изменение сознания может произойти и в результате какой-то гипнотической монотонности, как в одиночном полете на большой высоте в реактивном самолете. Электронная стимуляция мозга, воздействие на мозг посредством управления альфа- или бета-ритмами мозга, проявление ясновидения или телепатии, тренировка релаксации, изолированное существование (как, например, где-нибудь в Антарктиде), а также светостимуляция (свет, мигающий на определенных скоростях) могут способствовать острым изменениям сознания (Ferguson, 1973, p. 59).

В настоящее время внимание исследователей переключилось с проблемы индуцирования тех или других состояний созна-

ния на лучшее понимание того, чему можно научиться благодаря экспериментам.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОДЕЛИКОВ

Как специалист, получивший медицинскую подготовку, Джеймс проявлял огромный интерес к воздействию растительных лекарственных препаратов на сознание. Существуют записи его исследований различных изменяющих состояние сознания химических препаратов, проводимых им в возрасте 12 лет. Позднее, будучи уже врачом, он, как и многие другие медики, пробовал хлороформ, окись азота (веселящий газ) и гидрат хлора в числе других химических веществ. Однажды он жевал бутоны пейота, полученные им от известного нейролога, которому американское правительство поручило исследовать свойства кактусов, собранных в районах проживания индейцев на юго-западе США. Он также часто посещал дома коренных жителей берегов Амазонки в течение года, проведенного в составе бразильской экспедиции Аггасиза 1865 года, и перенял от них привычку раскуривать эти растения.

Сегодня нам известно, что большинство цивилизаций и первобытных сообществ использовали травы, другие растения и различные семена для приготовления снадобий, изменяющих состав химических компонентов тела, силу эмоций и уровни сознания (Bravo & Glob, 1989; McKenna, 1991). Как уже отмечалось, сам Джеймс проводил на себе эксперименты с окисью азота (веселящий газ) и находился под большим впечатлением от этих опытов (Tymoczko, 1996).

> Для меня, как и для всех известных мне людей, главным в подобных экспериментах бывает наступление просветленности сознания. Истина лежит глубже очевидности ослепительных видений и необычных ощущений Мозгу внезапно и с такой ясностью открываются сущность явлений и все логические связи бытия, что нормальное сознание не дает этому аналогий. Только по мере возвращения трезвости тает способность ясновидения, глаза становятся пустыми, а в мозгу мелькают какие-то обрывки фраз и слов. Такое чувство, как будто смотришь на снежный пик, помертвевший, потому что на нем только что погас закат, или на пепел, оставшийся от еще недавно раскаленных головешек (James, 1969, p. 359—360).

Оказывается, некоторые границы, сохраняющиеся между нами и внешним миром, непринципиальны и изменяемы. Скорее всего, наше обычное восприятие отчасти является продуктом сознания, в котором мы повседневно пребываем. Мы видим мир многоцветным, но видимые нами краски представляют собой всего лишь небольшую часть существующего спектра. Открытие, что человек может потерять то, что мы называем «личной» идентичностью, но при этом не ощущать потери идентичности (это пока трудно объяснить), приводит нас обратно к Джеймсу, который считал наше «я» не стабильной, фиксированной структурой, а постоянно изменяющимся и колеблющимся полем.

В книге «Многообразие религиозного опыта» Джеймс отмечал редкость и непредсказуемость переживаний так называемого мистического сознания. С течением времени распространение и доступность (до сегодняшнего дня) психоделиков сделали подобное переживание или субъективное впечатление, что таковое имело место, более возможным и более частым. Религиозные духовные или трансперсональные переживания перестали быть редкостью, и теперь нам необходимо понять их ценность (Bennett, Osburn & Osburn, 1995; Weil & Rosen, 1993).

Все это касается типичных для религиозных сообществ переживаний, связанных с решением перейти в другую веру, необычных ощущений во время молитвы, видений, а также talking in tongues (явление, когда в религиозном экстазе человек начинает говорить на языке, неведомом порой ни ему, ни окружающим). Все это происходит во время измененных состояний сознания. Именно подобные переживания лежат в основе различных религиозных доктрин. Исследования веществ, используемых в религиозных ритуалах, показали, что они являются сильнодействующими психоделиками. В результате среди теологов оживился интерес к источникам и значению химически индуцированного религиозного опыта (Doblin, 1991), а также к проблеме этичности широкого доступа к подобным экспериментам (Clark, 1985; Smith, 1988). Термин *entheogen* (реализация божественного внутри себя) был придуман для того, чтобы дифференцировать такое использование наркотических веществ от психотерапевтического или рекреационного (Jesse, 1997; Ott, 1993).

Сознание, время и пространство не существуют независимо одно от другого — они взаимодействуют. Современные физики в попытках объяснить известную (видимую) часть Вселенной перекликаются с древними мистиками (LeShan, 1969). Из различ-

ных сообщений, касающихся экспериментов с психоделиками, видно, что природу и происхождение сознания мистики и физики конца XX века описывают более реалистично и убедительно, чем современная психология (Capra, 1975; Zukav, 1979).

Исследования различных состояний сознания (Lukoff & Lu, 1989; Valle & von Eckartsberg, 1981) показывают, что любая теория личности, не принимающая во внимание измененные состояния сознания, не полностью отображает человеческий опыт. Сознание можно лучше всего описать как некий спектр (Wilber, 1977), в котором наше нормальное сознание представляет собой лишь маленький сегмент. Это нормальное — неизмененное — сознание оказывается всего лишь частным случаем (Bentov, 1977; Tart, 1975) со своими правилами и ограничениями. Хотя данное положение является основополагающим для всех восточных философий, описанных в нашей книге, в большинстве разновидностей западной философии эта идея сравнительно неразвита.

ИССЛЕДОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Теория Джеймса о зависимости эмоций от обратной связи с телом получила развитие благодаря исследованиям биологической обратной связи. Биологическая обратная связь — один из примеров применения технической концепции обратной связи — механистического принципа, позволяющего регулировать большую часть автоматически действующего оборудования. Например, печь и ее термостат образуют саморегулирующую систему. Биологическая обратная связь является средством проверки (мониторинга) биологического процесса. Например, изучая пульс, вы получаете обратную связь через ощущение скорости сердечного ритма.

Обезьянка научилась «активизировать» одну-единственную нервную клетку, чтобы получать вознаграждение. Джон Басмаджан (John Basmajian, Queen's University, Kingston, Ontario) тренировал субъектов-людей «отключать» одну-единственную клетку двигательного нерва из десяти биллионов клеток мозга. Крысы Миллера [Neal Miller of Rockefeller university] научились образовывать урину на большей или меньшей скорости, делать одно свое ухо более красным, а другое — белым, а также увеличивать или уменьшать количество крови в своей кишечной оболочке (Ferguson, 1973, p. 32—33).

Исследователи обнаружили, что, получая немедленную обратную связь, субъекты могут контролировать широкий спектр физических параметров, включая сердечный ритм, кровяное давление, температуру тела и частоту ритмов мозга (Barber, Dicara, Kaniya, Shapiro & Stoyva, 1971—1978). Можно с уверенностью утверждать, что почти все телесные процессы, по отношению к которым возможен мониторинг, можно контролировать и изменять с помощью сознания. Тот факт, что люди не понимают, каким образом они контролируют тот или иной телесный процесс, не уменьшает их способность это делать. Люди и животные на самом деле могут силой мысли повышать и понижать температуру своего тела, замедлять или ускорять сердечные ритмы и переводить мозговые ритмы с одной частоты на другую.

Исследования показали, что биологическая обратная связь может быть полезна в огромном количестве случаев. Среди заболеваний и различных недомоганий, поддающихся лечению, основанному на биологической обратной связи, можно назвать напряженное состояние, мигрень, болезнь Raynaud (холодные руки и ноги), астму, эпилепсию, болезнь Паркинсона, язвы, энурез, гипертонию и сердечные аномалии, в том числе фибрилляцию. Дополнительные эксперименты, часто в сочетании с другими методами релаксации, продемонстрировали улучшение в случаях раковой опухоли с метастазами (Gruber, Hall, Gersh & Dubois, 1988), экзаменационного беспокойства (Hurwitz, Kahane & Mathieson, 1986), ревматоидного артрита (Lerman, 1987), посттравматического стрессового расстройства (Hickling, Sison & Vanderploeg, 1986), а также при различных фобиях, истерии и проблемах, связанных с импотенцией (Clonini & Mattei, 1985). Оказывается, любой физический процесс, который можно сознательно проследить, поддается эффективному лечению путем тренировки биологической обратной связи.

Выводы

В настоящее время возможности нервной системы пересмотрены. Раньше ученые считали, что наряду с нервной системой, поддающейся произвольному контролю сознания, у людей имеется автономная нервная система, которую невозможно сознательно контролировать. Однако сейчас это

различие считается абсолютно незначительным. Более правильно говорить о gross (более сильной и грубой) нервной системе, которая открывается контролю сознания после небольшой тренировки или вообще без нее, и о subtle (более тонкой) нервной системе, поддающейся контролю сознания только после специальной тренировки.

Образы героев восточных религий поражают воображение примерами немыслимых подвигов. Мы видели йогов, возлежащих на ложе, утыканном гвоздями остриями вверх, святых, которых заживо закапывают на определенное время в землю, благочестивых энтузиастов, неспешно бродящих по раскаленным углям, — эти примеры дают понятие о диапазоне человеческих возможностей. Поскольку некоторые подобные «подвиги» можно воспроизвести в лабораторных условиях, исследователям стоит вернуться к их изучению (Brown, 1974; Karlins & Andrews, 1972; Rama, Ballentine & Weinstock, 1976). Свидетельства «трансформативных способностей человека» столь многочисленны, что западной науке нужно отказаться от привычных объяснений взаимодействия разума и тела, которые были хороши для менее научной эпохи.

Вероятно, пора заново определить, что означает здесь слово «контролировать». Контроль физического состояния, по всей вероятности, тесно связан с контролем эмоций или зависит от него. Это означает, что появляются новые возможности обучать детей и взрослых, страдающих нервными расстройствами, основным техникам обратной биологической связи, что поможет расширить их сознание и увеличит их способность контролировать свои реакции. Ками (Kamiya & Kamiya, 1981), а также Пепер и Уильямс (Peper & Williams, 1981) среди первых продемонстрировали положительные и длительные результаты такой тренировки.

Джеймс определял волю как сочетание внимания и воления (хотения, желания). Kimble и Perlmuter (1970) считают, что проявление воли необходимо для того, чтобы тренировка обратной биологической связи была успешной. Они также признают важную роль, которую играет внимание в процессе воления. Эти авторы приводят забавный пример того, что может произойти, если вы желаете что-то сделать, но при этом недостаточно внимательны.

А вы достаточно внимательны?

Только если вы проявите максимум внимания, вы избежите ответа по принципу стереотипа — ошибочного ответа *yolk*. Даже если вы очень стремитесь дать правильный ответ, только сочетание вашего желания (воления) и внимания сделают это возможным.

Вопрос: Как называется дерево, которое вырастает из желудя?

Ответ: Дуб (An oak).

Вопрос: Как мы называем маленькую забавную историю?

Ответ: Шутка (A joke).

Вопрос: Какой звук издает лягушка?

Ответ: Кваканье (A croak).

Вопрос: Как называется белая часть яйца?

Ответ: ...

белок — white,

желток — yolk.

Человек — носитель английского языка по созвучию с другими ответами дает неправильный ответ: *yolk*.

Пассивное воление (passive volition) определяется как желание позволить всему идти, как оно идет. Это относится к определенному состоянию сознания, которое люди учатся использовать для успешной тренировки обратной биологической связи. Это внимание без усилий. Возьмем для примера задачу научиться понимать температуру правой руки. Сначала пусть субъекты постараются повысить температуру своих правых рук. Затем многие уже не будут стараться, а температура все равно будет повышаться. Со временем, после курса тренировок, субъекты научаются прекращать свои старания и просто позволяют температуре понизиться. Пассивное воление не входило в основы культуры, которой нас обучали. Нам внушали, что нужно быть напористыми, преуспевающими и бороться с препятствиями. Те различия, которые Джеймс делал между пассивным и активным волением, оказываются очень важными.

Многие теории личности, которые ищут пути к излечению психических заболеваний, прежде всего выявляют происхождение и факторы, сопутствующие ментальным нарушениям. Исследование обратной биологической связи показало возможности альтернативного лечения, фокусирующего внимание на «психологических» симптомах и игнорирующего психологические истоки симптомов. Как предполагают Green & Green (1972), если мы можем физически заболеть в результате какого-то психологического стресса, вероятно, мы можем облегчить заболевание, научившись контролировать свои физические реакции.

Не исключено, что некоторые особенности личности можно изменить с помощью обратной биологической связи, то есть какой-то формы внешней, механической тренировки, не связанной с психологией. К областям, которые обычно ассоциируются с психотерапией и на данном этапе считаются подходящими для воздействия обратной биологической связи, относятся алкоголизм, хроническая тревожность (беспокойство), злоупотребление лекарствами, трудности с обучением, бессонница, навязчивый фобо-депрессивный синдром и писчий спазм (O'Regan, 1979). Джеймс начал изучать проблемы «лечения разума» (mind cure) — как это тогда называлось — почти столетие назад (Meyer, 1980; Taylor, 1996). Сегодня можно сделать вывод, что до сих пор тренировка обратной биологической связи является единственным примером использования первопроходческих исследований Джеймса.

МЕДИТАЦИЯ

Джеймс познакомился с восточной концепцией медитации благодаря своим литературным и родственным связям с конкордскими трансценденталистами (Taylor, 1978). Позднее он имел возможность лично наблюдать демонстрации этого опыта, когда эксцентричный польский философ Винсенти Лютославский, навестивший его в Кембридже, практиковал йогу и медитацию в обнаженном виде на крыльце фамильного дома Джеймсов, вызвав тем самым крайнее беспокойство миссис Джеймс. Свами Вивекананда приезжал читать лекции в Гарварде в марте 1896 года и провел множество демонстраций, которые Джеймс позднее описал в книге «Беседы с учителем о психологии» (Talks to Teacher on Psychology), а буддийский монах Анагарика Дхармапала проводил со студентами Джеймса лекции по медитации в 1904 году в Гарварде. Научные исследования медитации не проводились в США до 1930-х годов, в то время как сегодня изучение медитации — это процветающая индустрия, ежегодно добавляющая более 100 новых источников к перечню экспериментальной научной литературы (Murphy, Donovan, & Taylor, 1997).

Благодаря новейшим исследованиям становится очевидным, что медитация оказывает влияние на физиологические основы поведения человека (Shapiro & Walsh, 1981). Медитацию можно определить как систематические упражнения, направленные на сфокусированность внимания и/или полное расслабление и умиротворенность. Медитацией можно заниматься как в тишине, так и в шумной обстановке, как с открытыми, так и с закрытыми глазами, сидя, стоя и даже во время ходьбы. Есть сотни разнообразных техник, практик и систем медитации. Ранние лабораторные работы в основном проводились по одной системе — системе трансцендентальной медитации (Kanelakos & Lukas, 1974); ясно, что полученные результаты важны и для других систем (Benson, 1975).

Психологи позднейшего времени больше занимаются изучением буддийской практики, работой с сознанием (mindfulness) (сосредоточение мысли на чем-то) (Epstein, 1990; Sweer & Johnson, 1990). Многие исследователи продолжают уделять основное внимание борьбе со стрессами; и только некоторые психологи рассматривают медитацию как средство самопознания или как путь к духовному освобождению личности, то есть именно так, как медитация изначально использовалась представителями разных религий (Shapiro, 1994).

В настоящее время медитативные практики очень популярны, и организации, предлагающие подобные занятия, можно найти во многих больших городах и в большинстве университетских городков. Также растет интерес к практическому применению медитации в психотерапии (Carrington, 1978; Delmonte, 1990), и имеются свидетельства ее положительного воздействия при лечении рака (Simonton, Mathews-Simonton & Creighton, 1978) и наркомании (Benson & Wallace, 1972), а это внушает уверенность в том, что исследование медитации как терапевтической техники будет продолжаться и медитация получит еще большее признание (Delmonte & Kenny, 1985; Kenny & Delmonte, 1986).

Выводы

Каково содержание сознания? Джеймс предложил рассматривать сознание как нечто, похожее на поток или реку. Данные исследований показывают, что наиболее точно и правильно представлять сознание как множество разных дорожек или потоков, текущих одновременно. Сознание может переходить с одной дорожки на другую, как прожектор, освещающий на железнодорожной станции то один, то другой путь.

Что содержит в себе сознание, кроме дискретных (прерывистых) мыслей? Свидетельства людей, занимающихся медитацией, позволяют предположить, что поток,

поднимающийся из глубины к поверхности разума, сложнее, чем просто разнообразие мыслей. Исследования сознания показывают, что в содержании, а также в структуре и форме самой мысли все постоянно изменяется.

> Из всех твердо установленных научных фактов я не знаю более важного и фундаментального, чем тот факт, что, если вы стараетесь ни о чем не думать и подавляете мысль достаточно долго, в конце концов вы приходите в область сознания, которое глубже мысли или за ее пределами... и к пониманию, что существует какое-то другое «я» — более обширное, чем то, к которому мы привыкли (Edward Carpenter, 1844—1929)

Тарт (Tart, 1972) призывал психологов понять, что для того, чтобы войти в необычные состояния, и для того, чтобы изучать их, могут понадобиться специальные тренировки. Специальные тренировки необходимы дантисту, чтобы выявить крошечные дефекты зубов на рентгеновском снимке, и астронавту для работы в условиях невесомости; и точно так же исследователи, работающие над проблемами необычных состояний сознания, должны пройти соответствующее обучение. Жалобы Джеймса на то, что способность проникать глубоко в суть вещей, полученная под воздействием окиси азота (веселящего газа), быстро «исчезает», возможно, отражают не столько летучесть воздействия газа, сколько недостаточную натренированность самого Джеймса.

Какое воздействие оказывает медитация на личностные ценности, стиль жизни и мотивацию поступков? Рам Дасс (Ram Dass, 1974) считает, что его верования, сформировавшиеся в период изучения западной мотивационной психологии, сильно поколебались после того, как он поэкспериментировал в медитации. Взгляд на мир, отраженный в некоторых медитативных системах, даже не предполагает, что благополучие личности может зависеть от удовлетворения потребностей, которые у нас принято называть основными: принадлежности к какому-то сообществу, власти, успеха, и даже от удовлетворения потребностей, имеющих биологические основы, — в пище, воде или личной безопасности. Из книг Рама Дасса (Ram Dass, 1978), Саядавы (Sayadaw, 1954) и других авторов очевидно, что существуют модели личности, имеющие совершенно другие основы, чем те, которые мы здесь рассматриваем.

> В сфере разума то, что я сам считаю реальным, является реальным или становится таковым в пределах ограничений, которые можно определить эмпирически и экспериментально. Но и эти ограничения, в сущности, являются результатом наших верований, и их тоже следует преодолеть (Lilly, 1973).

ГИПНОЗ

Хотя гипноз исследуется уже свыше сотни лет, нельзя сказать, что это явление на самом деле стало понятным. Гипноз находит применение в таких областях, как психотерапия, тренировка спортсменов, техника облегчения боли и даже развлечения ночного клуба. Субъективная реальность и реакция субъекта на внешние раздражители под гипнозом заметно изменяются. Тарт (Tart, 1970) описал некоторые примеры из всего диапазона возможных воздействий гипноза.

> Например, один из обычных, стандартных тестов заключается в том, чтобы внушить субъекту нечувствительность к запахам, а потом поднести к его носу нашатырный спирт и попросить его сделать глубокий вдох. Человек продолжает сидеть с таким равнодушным лицом, как будто ничего особенного с ним не происходит. (Каждый раз я прихожу в ужас, наблюдая этот опыт, но каждый раз все срабатывает самым прекрасным образом.) Еще — к примеру — человеку можно внушить нечувствительность к боли на время хирургической операции. Человека можно заставить видеть галлюцинации. Если ему внушить, что в углу сидит белый медведь, он увидит там белого медведя. Можно вмешаться в память человека... Его можно вернуть в прошлое, и он снова почувствует себя ребенком, он будет погружаться в детство, в младенчество и еще глубже... (p. 27—28).

После хорошей тренировки люди в гипнотическом состоянии демонстрируют поразительные физические и эмоциональные возможности, а также совершенно необычные свойства восприятия и психики.

Поскольку гипнотические воздействия приводят к разнообразным измененным состояниям, гипноз считается скорее средством для изучения сознания, чем способом индуцирования какого-то одного состояния.

Выводы

Кто контролирует ваше сознание? Когда происходит гипнотическое внушение, кажется, что гипнотизер полностью контро-

лирует ситуацию и может заставить субъекта совершать любые глупые и нелепые поступки. Лабораторные исследования показывают, что происходящее имеет кооперативный характер. Только субъект, доверяющий гипнотизеру, будет выполнять его всевозможные команды. До некоторой степени все мы загипнотизированы рекламой и телевидением. Как вы думаете, сильно ли отличается это влияние на ваше сознание от гипноза? Если вы послушно делаете то, что вам внушают, полностью ли вы отвечаете за свои действия?

Когда гипноз используется при лечении зубов, пациенту внушают, что он должен постараться изгнать боль из своего зуба или отключить ее. Как это можно сделать? Нам это неизвестно, но боль отключается, и очень успешно. Если ощущение боли субъективно, то есть боль является субъектом волевого контроля, то что тогда означают слова «мне больно» или даже «я устал», «я сержусь»? Они свидетельствуют, что наше очень избирательное сознание допустило эти ощущения.

При другом подходе к осуществлению контроля над болью, который вы можете попробовать на себе, используется естественная способность разума отвлекаться. Когда вам в следующий раз будет больно — от ожога, укуса насекомого, оттого, что вы подвернули ногу и т. п., — закройте глаза и постарайтесь сознательно усилить ощущение боли. Сосредоточьтесь только на боли и на поврежденном участке тела. Прочувствуйте свою боль как можно полнее, постарайтесь не чувствовать ничего, кроме нее, по крайней мере 30 секунд. Потом расслабьтесь — и вы увидите, что боль стала гораздо слабее или вообще исчезла.

Интересно, в какой степени наше внутреннее согласие принять боль является результатом неосознанных поисков альтернативного пути к избавлению от неприятных ощущений?

Потеря идентичности

В состоянии, которое называют *глубоким гипнозом* (Sherman, 1972; Tart, 1970), личность, по всей видимости, претерпевает ряд весьма радикальных трансформаций. Один за другим исчезают признаки идентичности. Уходит чувство времени и места, где находишься, ощущение собственного тела и осознание своего «я». Хотя какое-то время сохраняется связь между субъектом и гипнотизером, но и эта связь постепенно тает и экспериментатор воспринимается уже просто как далекий звук какого-то голоса.

> Во время опыта я неоднократно спрашивал его, как он ощущает свою идентичность. «Кто вы? С кем вы себя идентифицируете?» — примерно так. Сначала его ответы обычны, он говорит от имени своего привычного эго. Потом его ощущение собственного «я» уже почти не распространяется на тело и касается только головы, видимо, как думающей части. Этот процесс идет дальше, и человек все меньше и меньше осознает свое привычное «я» и его идентичность — давайте назовем ее Джон Смит — постепенно исчезает. Он еще глубже погружается в гипноз, и Джон Смит больше не существует. Произошли изменения в его ощущении самого себя. Он все больше и больше чувствует свою новую идентичность, и эта новая идентичность есть *потенциальность*. Он уже не является кем-то в отдельности, он потенциален. Он может быть этим, может быть тем. Он сознает свою идентичность с этим множеством потенциалов (Tart, 1970, p. 35).

Эти результаты показывают, что существует некая перегородка между личным и каким-то другим, более центральным сознанием. Кто отвечает на вопросы, если, как говорит исследователь, «Джон Смит больше не существует»?

Восприятие времени и пространства

Какое воздействие оказывает на личность восприятие? Большинство теоретиков предполагают, будто мы все видим одинаковый мир, видим одни и те же цвета, одинаково воспринимаем время и т. д. Ааронсон (Aaronson, 1968, 1979) провел ряд работ, в которых исследовалось это предположение. Он обнаружил, что вызванные под влиянием гипноза изменения в восприятии (изменение восприятия времени, формы или пространства) могут привести к психическим, эйфорическим или другим краткосрочным изменениям личности. Измененные параметры восприятия приводят к эмоциональным и поведенческим изменениям подобно тем, какие можно встретить при описании кататонии, паранойи и других психических нарушений. Ниже описывается пример работы Ааронсона (Aaronson) с нормальным, хорошо подобранным субъектом.

> Субъект № 5 реагировал с заметным примитивизмом в поведении [что касается инструкций по поводу гипноза, то не существует измерений его глубины]. Пациент плоско и не к месту острил, не мог представить себе, что расположено за холмом или находится рядом за углом. Несколько раз он пе-

рекрестился, хотя ничто в его биографии не наводило на мысль о его привязанности к подобной религиозной символике. Его реакции были поверхностными, свои чувства он выражал вяло, а его поведение напоминало поведение хронического шизофреника (1979, p. 227--228).

Чтобы понять повседневное поведение различных людей, было бы полезно изучить, как они воспринимают мир, а также ознакомиться с их детским опытом. Вы знаете какого-нибудь человека, который вечно спешит и не может притормозить? Вы знаете людей, которые всегда кажутся противоестественно мрачными или вечно веселыми? Возможно, личности отличаются друг от друга именно особенностями индивидуального восприятия.

Автоматическое письмо

Джеймс призывал всех попробовать себя в автоматическом письме, хотя бы для того, чтобы убедиться в существовании реальности, недоступной нашему взору. Экспериментальный реквизит Джеймса включал непрозрачный экран, устанавливаемый между вводимым в транс субъектом и его собственной рукой, так чтобы экспериментатор мог задавать вопросы субъекту и руке по отдельности. Когда экспериментатор обращался к голове субъекта, тот продолжал оставаться в состоянии легкого (неглубокого) транса, а когда он обращался к руке и рука тотчас начинала писать, голова впадала в более глубокое бессознательное состояние.

Повествовательный стиль Джеймса, повторяющий подъемы и спады сознания, наводит на мысли о том, что он был рожден под влиянием автоматической речи и письма. Этот сформировавшийся в зрелом возрасте стиль связан и с некоторыми переживаниями детства. Оба брата в семье Джеймсов, Уильям и Генри, наблюдали сеансы автоматического письма введенного в транс медиума в ходе экспериментов, проводимых доктором Джеймсом Джоном Уилкинсоном. Генри Джеймс старший посылал мысленные сигналы своему соседу Уилкинсону, когда они проживали в местечке Сен-Джонс Вудс зимой 1855 года; в ту пору Генри было 11, а Уильяму — 12. Позднее Уилкинсон опубликовал свой метод спонтанной речи, письма и рисования в приложении к книге тысячи стихов, которые он лично написал спонтанным методом.

Скрытый наблюдатель

При гипнозе случается, что одна часть личности может осознавать что-то происходящее, тогда как другая ее часть об этом не знает. Ранняя работа Джеймса в этой области была полна противоречий (1899b) и потеряла значение. Он сообщал о субъекте под гипнозом, который ощущал булавочные уколы. Когда же его об этом спросили, он ничего не знал о подобных физических ощущениях, а прочитав написанное своей собственной рукой, отказался от него.

> Следует, однако, согласиться с тем, что у некоторых людей... общее возможное сознание может быть расколото на несколько частей, которые сосуществуют, но взаимно игнорируют друг друга (James, 1890, vol. 1, p. 206).

Хилгард (Hilgard) (1977, 1978) провел серию подобных опытов и сообщил, что существует как бы разделенное сознание, имея в виду две части личности, одинаково способные и разумные, но ничего не знающие друг о друге.

> Так называемый *скрытый наблюдатель* был выявлен совершенно случайно.
>
> Сначала мы обнаружили этот феномен у молодого человека: слепой субъект, бывший под гипнозом, кроме того, сделался «глухим». Он совершенно не реагировал на шум и был невозмутим, когда студенты выкрикивали ему свои комментарии. В какой-то момент один из студентов сказал: «Откуда нам знать, что он действительно не слышит чего-нибудь?» Поэтому я попросил его поднять палец, если он слышит, о чем говорят. Палец поднялся. Затем испытуемый сказал: «Не могли бы вы вывести меня из этого состояния и сказать мне, что случилось — что заставило мой палец подняться?» Я ему сказал, что положу руку на его голову и хочу

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Спонтанное письмо

Сядьте, возьмите в руку ручку и позвольте вашим мыслям входить в поле вашего сознания. Держа в уме вашу тему, подхватите первую мысль и просто начните писать. На несколько минут доверьтесь потоку, исходящему свыше, проявляющему себя в спонтанные моменты Божественного Провидения, и непрерывно записывайте фразы, посвященные рассматриваемой вами теме (Wilkinson, 1856).

коснуться той его части, которая подняла палец. Вскоре после того как я положил руку ему на голову, я смог получить от него описания того, что ранее говорилось, сколько раз я хлопал деревянными дощечками и т. д. Когда я убрал руку, он вновь возвратился в прежнее гипнотическое состояние и сказал: «Последнее, что я помню, это то, что вы сказали, что я буду говорить с вами, когда вы положите руку мне на голову. Я сказал что-нибудь?» (Hilgard, 1977, p. 186).

Вы считаете, что существует такая часть вас, которая понимает, наблюдает и при этом она неизвестна большей части вашей личности? Растет число подтверждений того, что ответом на этот вопрос должно быть «да» (Nadon, D'eon, McConkey, Lawrence & Campbell, 1988; Spanos, Flynn & Gwynn, 1988). Если это так, то каковы характерные особенности этой части? Что ей известно и как она влияет на наше поведение?

МНОЖЕСТВЕННАЯ ЛИЧНОСТЬ

Уильям Джеймс был сторонником идеи о том, что мы не являемся единым целостным «я», хотя на первый взгляд это, возможно, и представляется таким образом. Скорее мы представляем собой множество «я», при этом некоторые сегменты связаны между собой в большей степени, чем другие. В случаях психопатологии мы наблюдаем дезинтеграцию личности на ее наиболее примитивные фрагменты; тогда как в объединяющем сознании мистического опыта все предстает перед нами как одно — единое, целостное видение всеобщности — Вселенная и мы сами кажутся нам сплетенными между собой бесшовной паутиной. Однако имея в виду как психопатологию, так и опыт трансценденции, Уильям Джеймс говорил, что объединение происходит «всегда не до конца» – при этом остаются свободные нити, которые никогда не вплетаются органически в общую ткань и не позволяют нам понять во всей своей полноте то, кем мы являемся.

Джеймс сам явился одним из основоположников теории развития личности, изучая случаи множественной личности, исследуя различные состояния сознания, которые может испытать нормальный индивидуум, и даже постулировав новое измерение развития личности в направлении личностного роста, которого может достичь человек, если только будет стремиться к этому. Взгляды Джеймса изложены в нескольких различных источниках, но наиболее полное выражение они нашли в главе «Множественная личность» из лекций 1896 года, посвященных «необычным психическим состояниям» и прочитанных в Лоуэлле (Taylor, 1982), а также в его определении личности, сформулированном для «Универсальной энциклопедии» Джонсона (Johnson's Universal Cyclopedia), опубликованной между 1895 и 1898 годом (James, 1895; Taylor, 1996).

В целом Джеймс придерживался концепции спектра сознания, впервые сформулированной британским исследователем психики Ф. Майерсом (F. W. H. Meyers). Майерс говорил, что бодрственное сознание является лишь одним из многих возможных психических состояний и находится приблизительно посредине между психопатологией и трансценденцией. Проанализировав основные достижения экспериментальной психопатологии на европейском континенте и в Англии, Майерс утверждал, что вследствие травмы непереработанные фрагменты опыта откалываются от бодрственного сознания и падают в бессознательное, где они дрейфуют, подчиняясь собственным законам. Он называл этот феномен «реальностью погребенной идеи». Каждый раз, когда имеет место сходный травматический опыт и от сознания откалываются новые фрагменты, они оказываются во владении этих дрейфующих комплексов подсознательного. В конце концов, эти комплексы находят дорогу в бодрственное сознание в завуалированной форме и выражаются в виде симптома – обморока, паралича, потери голоса или слуха – типичных симптомов истерии или же собирают энергию у других фрагментов подсознания и прорываются в поле бодрственного сознания, превращаясь в полноценные, но изолированные личности, живущие собственной жизнью. Таковы, по словам Джеймса, истоки его идей, берущие начало во взглядах не только Майерса, но и Пьера Жане, а также Мортона Принца на множественную личность.

Сегодня существует достаточно сведений о том, что некоторые люди имеют как бы не одну личность, то есть внутри таких людей существует много личностей, каждая со своим именем, со своей базой данных памяти, а также способом мышления и поведения. Даже возраст и пол у этих личностей может быть разным. О чрезвычайных случаях сообщали «сами» испытавшие нечто подобное люди (Casey, 1991; Chase, 1987); пациенты с множественными личностями были описаны их лечащими врачами (Mayer, 1990; Schoenewolf, 1991) или другими объективными исследователями (Keyes, 1981; Schreiber, 1974). Кроме того, суще-

ствует большой объем клинических данных (Ross, 1989) и данных психофизиологических исследований (Coons, 1988; Miller & Triggiano, 1992; Putnam, 1984), в которых подробно рассказывается об этом феномене.

> К этому времени мы уже ознакомились с мнением, что человеческое сознание не обязательно представляет собой единое целое, но мы должны ознакомиться со случаями, в которых это разделение проявляется более отчетливо (James in: Taylor, 1982, p. 73).

Видимо, когда человеческая психика подвергается сильным стрессам, таким как сексуальное насилие в детстве, ужасы войны, то в таких случаях личность может разделиться на части. Одна часть сохраняет чувства и воспоминания об этом трагическом событии, тогда как другие части этого не помнят. Такие разделенные части, похоже, совсем не стремятся к воссоединению, а, сохраняя раздельное существование, развиваются собственными путями, часто у них различные способности, и даже языки они знают разные (Keyes, 1981). Более того, лабораторные тесты показывают, что такие множественные личности могут отличаться в своих реакциях на лечение, показаниях кровяного давления, иметь разные аллергические реакции и даже очки им нужно выписывать разные (Miller, Blackburn, Scholes & White, 1991).

Такие данные расширяют современное понятие термина «личность».

Выводы

Существует неоспоримое мнение, что все проявления, которые мы относим к классу «анормальных» или патологических, представляют собой экстремальные варианты нормального поведения. Например, паранойя – это повышенная бдительность, проявляющаяся в повышенном недоверии к незнакомому; истерия – это избыток эмоционального возбуждения и т. д. Если это мнение применить к изучению множественной личности, то это наводит на мысль о том, что для каждого из нас существует нормальная возможность для проявления множественности.

Если мы рассмотрим некоторые обычные внутренние процессы, эта идея покажется более убедительной.

Вам когда-нибудь приходилось спорить с самим собой? А кто представлял противную сторону? А вы ложились спать с проблемой в надежде решить ее после пробуждения? Что это значит, когда мы говорим: «Я не знаю, что на меня нашло» или: «Я не могу представить, как я могла так сказать или поступить»?

В сообщениях об индивидах с серьезными наркотическими или алкогольными проблемами часто сообщается о том, что одна часть личности таких пациентов отчаянно жаждет избавиться от этой привычки, в то время как другая вовсе не хочет этого. Если их поведение является подтверждением множественности, то где гарантии, что в лечении участвует именно пьющая часть личности?

Множественность вовсе не обязательно является патологией, а может быть способом осуществления успешных действий при экстремальных обстоятельствах. Такой подход к понятию множественной личности должен изменить некоторые задачи психотерапии, а также другие виды обучения личности (Dawson, 1990). Как полагает Мерфи (Murphy) (1992), доказательства того, что потревоженные части множественной личности имеют исключительные способности исцелять самих себя, могли бы пролить свет на пути расширения человеческих возможностей.

Существование множественных личностей наглядно ставит проблему, которая уже возникала при исследовании других областей. На вопрос «Кто я такой?» существуют ответы, которые могут оказаться значительно более сложными и менее ясными, чем это было принято считать до сих пор.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все исследовательские данные, полученные при обсуждении различных областей, представленных в данной главе, не соответствуют парадигме (трактовке) традиционной теории личности. Каждое из этих данных показывает, что упрощенное представление о личности, ограниченной пределами физического мира и границами физического тела, не является точным отображением наших возможностей. Либо данные должны быть опровергнуты и признаны несостоятельными (что мало вероятно), либо пределы теории личности следует расширить и включить в нее эти будоражащие мысль данные. Мы могли видеть, что, обобщая свои идеи о поведении мужчин, Фрейд сделал ошибку, включив в работу данные, касающиеся женщин, – так некоторые теоретики и исследователи могут несколько

переоценить (преувеличить) свой случай, когда они определяют пределы и возможности человеческой личности.

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

Работы Джеймса имеют широкий диапазон, поэтому мы приводим здесь отрывки не из одной, а из двух его книг. Во-первых, это часть лекции для учителей. Здесь мы видим Джеймса как ярко выраженного моралиста и прагматика. Во-вторых, это выдержки из книги «Многообразие религиозного опыта» (1902), иллюстрирующие некоторые взгляды Джеймса на трансперсональное.

В высшей степени важно, чтобы учитель ясно представлял себе значение привычки, и в этом вопросе психология оказывает нам большую помощь. Правда, мы говорим и о хороших, и о дурных привычках, но в большинстве случаев, употребляя слово «привычка», люди имеют в виду какую-нибудь дурную. Так, говорят о привычке курить, пить, браниться, но не говорят о привычной воздержанности, умеренности, смелости...

По моему мнению, мы подчинены законам привычки потому, что имеем тело. Чтобы выразить свою мысль в немногих словах, скажу так: пластичностью живого существа нашей нервной системы объясняется тот факт, что какое-нибудь действие в первый раз кажется нам трудным, при повторении же становится все легче выполняемым, а после достаточного упражнения выполняется полумеханически или даже почти без всякого участия сознания. Наша нервная система — если говорить словами доктора Карпентера — развилась в том направлении, в каком ее упражняли, точно так же, как лист бумаги или платье всегда стремится сложиться такими складками, какие образовались на нем, когда его в первый раз складывали.

Таким образом, привычка — это вторая природа или, как сказал герцог Веллингтон, «в десять раз сильнее природы». Такова она, по крайней мере, когда мы рассматриваем ее значение в жизни взрослого человека, потому что в этом возрасте большинство инстинктивных наклонностей уже задержаны или уничтожены привычками, усвоенными благодаря воспитанию. С той минуты, когда мы встаем, и до той минуты, когда мы вечером ложимся в постель, 99 из 100, а может быть, даже 999 из 1000 наших поступков выполняются чисто автоматически или по привычке. Одеваться и раздеваться, есть и пить, здороваться и прощаться, снимать шляпу или уступать дорогу дамам — все эти действия и даже большинство наших обыденных речей упрочились в нас благодаря повторению в такой типичной форме, что на них можно смотреть почти как на рефлекторные движения. На всякого рода впечатление мы имеем готовый ответ, который даем автоматически. Даже слова, которые я в настоящий момент здесь употребляю, служат примером этого рода: так как я уже раньше читал лекции о привычке и в одной из своих книг написал о ней главу, которую затем перечитывал во время печатания, то мой язык, как я замечаю, независимо от моей воли повторяет старые фразы, и я почти буквально говорю то, что уже говорил раньше.

В той мере, в какой мы — просто живой комплекс привычек, мы являемся стереотипными существами, подражающими и копирующими свое собственное прежнее «я». А так как мы при всяких условиях обнаруживаем тенденцию стать такими существами, то отсюда прежде всего следует, что главные усилия учителя должны быть направлены на то, чтобы выработать у ребенка именно те привычки, которые в дальнейшей жизни принесут ему наибольшую пользу. Люди воспитываются для действия, материалом же, из которого действия состоят, служат привычки...

Нет существа более жалкого, чем человек, которому привычна лишь нерешительность и которому требуется особое решение воли в каждом отдельном случае, когда ему надо закурить сигару, выпить стакан чаю, лечь спать, подняться с постели или приняться за какую-нибудь даже самую ничтожную работу. У такого человека более половины времени уходит на обдумывание или сожаление о действиях, которые, в сущности, должны бы выполняться почти без всякого участия сознания. Если подобные ежедневные привычки не укоренились прочно у какого-нибудь из моих слушателей, пусть он сейчас же примется укреплять их...

Пользуйся первым попавшимся благоприятным случаем, чтобы привести в действие раз принятое решение, и старайся удовлетворить всякое эмоциональное стремление, возникающее у тебя в направлении тех привычек, которые ты хочешь приобрести. Решения и стремления оставляют в мозгу известный след не тогда, когда они возникают, а в тот момент, когда производят какие-нибудь моторные эффекты.

Как бы ни был богат запас нравственных правил у человека, какие бы добрые намерения он ни питал, на его нравственный характер это может не оказывать никакого влияния, если он не пользуется любым представившимся случаем для того, чтобы действовать. Дорога в ад, по пословице, вымощена благими намерениями. И это — ясное следствие из

тех правил, которые я здесь изложил. «Характер, — говорит Дж. Ст. Милль, — есть окончательно сформировавшаяся воля», а воля есть совокупность стремлений действовать твердо, быстро и решительно во всех важных случаях жизни. Стремление действовать укореняется в нас тем сильнее, чем чаще и непрерывнее действия фактически повторяются нами и чем более возрастает способность мозга их вызывать. Когда благородное решение или искренний порыв чувства по нашей вине пропадают бесследно, не принеся никаких практических результатов, то мы не только упускаем благоприятный случай действовать, но, что хуже, создаем положительную задержку, которая в будущем станет препятствовать нашим решениям и эмоциям нормально разрядиться в виде действия. Нет более презренного типа человеческого характера, чем бессильный сентименталист и мечтатель, который всю свою жизнь предается чувствительным излияниям и никогда не совершит истинно мужественного поступка (1899a, p. 33–36; *Джеймс У.* Беседы с учителями о психологии и со студентами о некоторых жизненных идеалах. М., 1998. С. 59–64).

В следующую подборку входят отрывки из замечательной лекции Джеймса о религиозном опыте. В этих лекциях, которые были одними из первых психологических обзоров воздействия духовных опытов на сознание и поведение, Джеймс не заострял внимание на том, насколько истинны те или иные верования, моральны они или аморальны. После того как в предшествующих лекциях он привел сотни примеров, описал их воздействие и проанализировал, Джеймс пытается здесь обобщить полученные данные и понять, что они означают.

Если суммировать со всей возможной полнотой существенные черты религиозной жизни, которые мы установили в предшествующем исследовании, то мы получим следующую формулировку входящих в нее верований:

1. Видимый мир является лишь частью иного, духовного мира, в котором он черпает свой главный смысл.

2. Истинной целью нашей жизни является гармония с этим высшим миром.

3. Молитва, или внутреннее общение с духом этого горнего мира — «Бог» ли это или «закон», — есть реально протекающий процесс, в котором проявляется духовная энергия и который порождает известные психические и даже материальные последствия в феноменальном мире.

Кроме того, религия заключает в себе следующие психологические черты:

4. Она придает жизни новую прелесть, которая принимает форму лирического очарования или стремления к суровости и героизму.

5. Она порождает уверенность в спасении, душевный мир и вливает силы в чувство любви...

Но пойдем дальше признания субъективной полезности религии и проанализируем ее интеллектуальное содержание.

Во-первых, есть ли во всех противоречащих друг другу религиозных убеждениях некое общее ядро, на котором все они единодушно сходятся?

И во-вторых, можем ли мы признать это ядро истинным?

Я начну с первого вопроса и без колебания дам на него утвердительный ответ. Боги и вероучения различных религий, конечно, противоречат друг другу, но существует однообразное явление, общее всем религиям: это душевное освобождение. Оно складывается из двух частей:

1. Душевное страдание.

2. Освобождение от него.

Страдание, сведенное к простейшей своей форме, состоит в чувстве, что со мной, каков я есть теперь, происходит что-то дурное.

Освобождение состоит в чувстве, что я спасен от зла благодаря приобщению к высшим силам.

В тех достигших довольно высокого развития душах, которые были исключительным предметом нашего изучения, страдание, как мы видели, имеет нравственный характер, а спасение принимает мистическую окраску. Я думаю, что мы останемся в пределах того, что обще всем этим душам, если сформулируем сущность их религиозного опыта такими словами:

Личность, страдающая от своего несовершенства и сознающая его, до известной степени преодолела уже это несовершенство в своем сознании и находится уже в возможном общении с чем-то высшим (если существует нечто высшее). В человеке, наряду с дурной его стороной, есть лучшие, хотя бы в виде беспомощного зародыша. Нет возможности установить, с какой из этих сторон отождествляет свое истинное «я» человек в первой стадии этого процесса; но когда наступает вторая стадия (стадия освобождения или спасения), то человек определенно отождествляет свое истинное «я» с упомянутым зародышем лучшего существа в себе. Вот как это происходит: человек начинает осознавать, что эта высшая часть его существа родственна чему-то проявляющемуся во внешнем мире, общему ей по качеству, но бесконечно превосходящему ее; в то же время он постигает, что может

приобщиться к этому «нечто» и спастись, если его низшее «я» будет окончательно им подавлено.

Мне кажется, что все рассмотренные явления могут быть вполне точно описаны в этих очень простых и общих терминах. Они допускают раздвоение личности и внутреннюю борьбу; обнимают собой перемещение центра духовной энергии и низвержение низшего «я»; они выражают чувство внешнего происхождения спасительной силы и чувство общения с нею, в этих терминах становится понятным появление чувства радости и доверия к миру. Среди всех приведенных мною в этих лекциях автобиографических документов, наверное, не найдется ни одного, к которому нельзя было бы вполне приложить это описание. Достаточно добавить к последнему специфические подробности, присущие конкретному вероучению и личному темпераменту, — и мы получим воспроизведение религиозного опыта в его индивидуальной форме.

Однако для подобного анализа религиозный опыт всегда будет психическим явлением. Правда, этот опыт имеет огромную биологическую ценность. Когда человек обладает им, его духовные силы растут, новая жизнь открывается перед ним, и опыт этот кажется ему границей, где сочетаются силы двух различных миров. Неужели же этот опыт, вопреки доставляемым им результатам, является только субъективным восприятием вещей, созданием человеческого воображения? Я подхожу, таким образом, ко второму вопросу: в чем состоит объективная «истина» содержания религиозного опыта?

Этот вопрос об истинности прежде всего должен быть поставлен по отношению к тому «нечто», активное гармоническое общение с которым наше высшее «я» переживает в религиозным опыте. Представляет ли это «нечто» только продукт нашего воображения или реальное бытие? Если оно реально существует, то в какой форме? Обладает ли оно активной силой? Как следует понимать это «общение», в реальности которого так убеждены религиозные люди?

Теоретическая задача различных богословских учений состоит именно в ответе на эти вопросы, и здесь проявляется все их разноречие. Все они согласны с тем, что это «нечто» существует реально, хотя некоторые утверждают, что оно существует в образе личного Бога или нескольких богов, тогда как другие видят в нем только идеальное стремление, лежащее изначально в основе мироздания. Все они согласны, что оно обладает активной силой проявления и что реален акт добра, что человек предает свою судьбу в его руки. Спекулятивное разногласие всех этих учений ярче всего обнаруживается в истолковании переживаний «общения». Теизм и пантеизм, природа и второе рождение, спасение и карма, бессмертие и перевоплощение, рационализм и мистицизм доставляют материал для нескончаемых споров об этом вопросе (1902/1958, p. 367–369, 383–385; *Джеймс У.* Многообразие религиозного опыта. М., 1993. С. 378, 394–397).

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Джеймс определял психологию как «описание и объяснение состояний сознания как таковых». Область психологии была определена его исследованиями и его достижениями.

• Джеймс больше заботился о ясности выводов, чем о разработке какого-то унифицированного подхода, и поэтому он понимал, что различные модели полезны для понимания разных типов данных.

• Та личностная непрерывность, которая осознается всякий раз при пробуждении, является «я» данной личности. Это «я» имеет несколько слоев: реальный, социальный и духовный. Как и сознание, оно может быть непрерывным и прерывистым.

• Не существует индивидуального сознания, независимого от владельца. Каждая мысль является частью личного сознания. Сознание всегда существует относительно некоей личности. Совершенно одинаковая мысль никогда не приходит дважды.

• Мысль непрерывна в пределах каждого личного сознания. Любая мысль рождается из потока сознания, беря часть силы, содержания, сфокусированности и направления от предшествующих мыслей.

• Сознание избирательно. Внимание и привычка являются основными переменными в том, что индивид избирает и чем определяется выбор.

• Сознание имеет две части — четкую часть и смутную, ядро и «бахрому» (периферию сознания). То, что мы осознаем в каждый момент, — это то, на что мы обратили внимание. То, что находится на периферии сознания, напоминает паутину чувств и ассоциаций, которые придают смысл фону.

• Отвергая мнение о том, что сам разум пассивен и что опыт как бы проливается на него, Джеймс чувствовал, что до того, как что-то может осуществиться, на это что-то нужно обратить внимание. Сам по себе опыт без селективного отбора или внимания представляет собой полный хаос.

• Привычки — это действия или мысли, которые с виду похожи на автоматические ответы. Они снижают осознанное внимание, с которым индивид должен относиться к своим действиям. Действие, на которое не обращают внимания, труднее изменить, хотя легче выполнить.

• Плохие привычки являются наиболее явными и самыми распространенными препятствиями для роста личности в повседневной жизни. Новым возможностям мешают трудности в изменении привычек.

• Воля — это соединение усилия (преодоление рассеянности, заторможенности или лени) и внимания (сосредоточенное сознание). Воля необходима для того, чтобы подвести индивида вплотную к измененному состоянию мистического «единения», к космическому или единому сознанию.

• Основным стремлением человеческих существ является улучшение их благосостояния.

• Эмоция зависит от обратной связи с телом. Успехи в психофармакологии частично поддерживают это основное положение.

• Для организма благоприятнее всего состояние равновесия между выражением чувств и их сдерживанием. Необходимо здравомыслие. В то же время каждый индивид стремится трансформировать реальность в соответствии со своими идеалами.

• Прагматизм первоначально разрабатывался для того, чтобы уточнить или исключить бесполезные соображения относительно чьей-то жизни или теории. Если нет практической разницы от того, истинна или фальшива идея, то дальнейшее обсуждение этой идеи бессмысленно.

• Невыраженные эмоции, ошибки избыточности и то, что Джеймс называл «своеобразной слепотой», — все это является препятствием для роста личности.

• Блокированная или сдерживаемая эмоция, положительная или отрицательная, может привести к психической или физической болезни.

• Основная задача педагога — поощрение студентов к развитию способности к длительному вниманию. Тренировка необходима для того, чтобы удерживать направленное внимание все более и более длительные периоды времени.

• Психология, которую представлял Джеймс, охватывала все области человеческого опыта и существования: с одной стороны, она была связана с мистицизмом, а с другой — с биологией. Он не разделял анормальный и нормальный опыт при изучении обширной области состояний сознания.

• Основные предположения о сознании и о природе реальности были предметом исследований с применением биологической обратной связи, психоделических лекарств, гипноза и медитации. Современные исследования субъективных явлений параллельны исследованиям Джеймса, касающимся измененных, религиозных состояний, паранормальных состояний сознания и гипноза.

• Джеймс описывал собственное «я» как постоянно колеблющееся поле, и это, в общем, соответствует полученным данным, что личность может потерять то, что называется личной индивидуальностью, не чувствуя потери реальной идентичности. Время, место и сознание взаимодействуют.

• Любая теория личности, которая не учитывает меняющиеся состояния сознания, является неполным описанием человеческого опыта.

• Та часть сознания, в которой наше осознание себя не меняется, — всего лишь небольшая часть сознания, представляющая собой частный случай со своими ограничениями и правилами.

• При исследованиях биологической обратной связи было обнаружено, что эмоция зависит от обратной связи, полученной от тела.

• Различие между пассивным и активным волевым устремлением оказывается решающим в тренировке биологической обратной связи. Пассивное воление, желание позволяет, чтобы все шло так, как идет, — это особое состояние, которым люди научились пользоваться.

• Медитация используется при тренировке фиксирования и сосредоточивания внимания. Она полезна при лечении некоторых психических и физических состояний. Медитация может использоваться при изучении структуры мысли.

• Особые состояния сознания становятся доступными при специальной тренировке.

• Гипноз все больше рассматривается не только как способ индуцирования какого-то одного состояния сознания, а как инструмент для изучения сознания вообще.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Воля (Will). Это сочетание внимания (направленное сознание) и усилия (преодо-

ление лени, заторможенности или рассеянного внимания). Это также процесс, при котором сознание делает выбор из других имеющихся и придерживается этого выбора достаточно долго, чтобы выбранная цель осуществилась.

Духовное «я» (Spiritual self). Активный элемент всего сознания, внутренняя и субъективная сущность индивида. Это также то место, откуда исходят волевые решения, где находится источник внимания и усилия.

Знание знакомства (Knowlege of acquaintance) (непосредственное знание). Такое знание сенсорно, интуитивно и поэтично. Это то, что Джеймс называл знанием, полученным путем прямого опыта.

Знание о (Knowlege about) (опосредованное знание). Согласно Джеймсу, это более высокий уровень знания, это знание, полученное путем абстрактного размышления. Оно сфокусировано, интеллектуально и рационально. Оно может абстрагироваться. Это знание неэмоционально и объективно.

Пассивный волевой акт (воление) (Passive volition). Готовность позволить событиям происходить так, как они происходят. Вышеназванный термин относится к состоянию сознания, которое люди учатся использовать для успешной биологической обратной связи; это внимание без усилия.

Поток сознания (Stream of consciousness). В литературе — это манера письма, при котором делаются попытки скопировать и записать беспорядок (смятение) и поток мыслей, такая манера письма еще называется потоком мысли. В сознании поток непрерывен. В осознании происходящего и в чувствах могут быть интервалы, но при этом нас не сопровождает ощущение какого-то перерыва.

Прагматизм (Pragmatism). Джеймсом была создана самостоятельная школа мысли, чтобы прояснить или устранить бесполезные соображения по поводу проблем чьей-то жизни или концепций. Если нет практической разницы в том, истинна или ложна какая-то идея, то дальнейшее обсуждение этой идеи бессмысленно. Исходя из этого, истинные идеи — это те, которые могут быть проверены, подтверждены, обоснованы и которые можно использовать.

Реальное (материальное) «я» (Material self). Это пласт личности, включающий те элементы, с которыми мы себя индентифицируем как личность, — это не только наше тело, но также и наше имущество, дом, друзья и семья. Любой человек или предмет, с которыми индивид отождествляет себя, могут рассматриваться как часть его (или ее) реальной (материальной) личности.

Слепота (Blindness). Это наша самонадеянность, уверенность в том, что мы можем решать за других, что для них хорошо, каковы их потребности или чему их следует учить. Это симптом более глубокой слепоты, касающейся внутренней реальности, которая препятствует нам осознавать завершенность и интенсивность настоящего. Такими симптомами могут быть ошибки избыточности, неспособность выражать свои чувства и стремление обзавестись привычками, ограничивающими сознание.

Социальное «я» (Sotial self). Это набор личных привычек, которые создают опору для наших взаимоотношений с другими людьми. Это изменяющаяся, мягкая и податливая, поверхностная сторона личности.

Чувство рациональности (Sentiment of rationality). Эмоциональное состояние, когда хочется чувствовать, что мы разумны. Желание найти факты, которые помогли бы нам чувствовать себя более комфортно или разрешили бы наше эмоциональное смятение. Это чувство участвует в процессе принятия решения, так же как при рациональном мышлении участвует упражнение.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Allen, G. W. (1970). *William James: A biography.* New York: Viking.

Книга Дж. У. Аллена «Уильям Джеймс: Биография» до сих пор остается лучшей библиографией Джеймса. Автор также опубликовал биографии Уолта Уитмена и Ральфа Уолдо Эмерсона.

Donnelly, M. (Ed.) (1992). *Reinterpreting the legacy of William James.* Washington, DC: American Psychological Association.

В сборнике «Пересматривая наследие Уильяма Джеймса» под редакцией М. Донелли двадцать три ученых оценивают влияние Джеймса на представляемые ими дисциплины, тем самым демонстрируя нам, что идеи Джеймса продолжают являться формирующей силой их собственных концепций. В первой статье доказывается существование уникальной восходящей к Джеймсу психологической традиции, включающей крупнейших представителей психологии личности после Джеймса, работавших в 1930–1940-х годах, а также основателей гуманистической и трансперсональной психологии 60-х годов.

Feinstein, H. (1984) *Becoming William James.* Ithaca, NY: Cornell University Press.

Работа Файнштейна «Становление Уильяма Джеймса» представляет собой необычную биографию, рассматривающую преимущественно историю жизни дедушки и бабушки Джеймса, и их влияния на Джеймса в период его детства, напи-

санную доктором медицины, психоаналитиком, вернувшимся в колледж для получения степени доктора философии по специальности историка, прежде чем он занялся теоретическим изучением систем родства.

James, W. (1902). *The varieties of religious experience.* Various editions.

Книга Джеймса «Многообразие религиозного опыта» составлена на материале лекций Джеймса по истории религии и религиозного опыта, в которых используется феноменологический метод с привлечением документов, называемых Джеймсом «персональными свидетельствами» (the documents humaine) — документами реально живших людей и собственноручно поведавших о своем жизненном опыте. Данную работу можно рассматривать как всеобъемлющее введение к более общему разделу психологии измененных состояний сознания, хотя большинство приводимых Джеймсом примеров взяты исключительно из религиозной литературы. Аннотированная версия, опубликованная издательством Гарвардского университета, предназначена для научных и учебных целей.

James, W. (1961). *Psychology: Briefer course.* New York: Harper & Row. With an introduction by Gordon W. Allport.

Книга «Психология: Сокращенный курс», изданная с предисловием Гордона Оллпорта, является перекомпонованной версией двухтомного труда Джеймса «Принципы психологии» (Principles of Psychology, 1890), являвшейся базовым учебником для американских колледжей и университетов на протяжении последующих 20 лет. Сразу после опубликования студенты дали двухтомнику «Принципов» Джеймса и его сокращенному курсу прозвище «Джимми». В издании 1961 года устаревшие главы, посвященные нервной системе, полностью опущены.

James. W. (1962). *Talks to teachers on psychology and to students on some of life's ideals.* New York: Dover.

Работа «Беседы с учителями о психологии и со студентами о некоторых жизненных идеалах» представляет собой популярное описание методов приложения «Принципов» (The Principles, 1890) к сфере психологии образования, предназначенное для учителей. Книга содержит множество советов, касающихся воспитания и тренировки ума для молодых людей. Джеймс сам говорил о том, что его сопроводительная работа «Беседы со студентами», несмотря на тот факт, что она была предназначена для широкой непрофессиональной аудитории, содержит статьи, раскрывающие самую суть его философских взглядов.

McDermott, J. J. (Ed.) (1977). *The Writings of William James: A comprehensive edition.* Chicago: University of Chicago Press.

«Полное собрание трудов Уильяма Джеймса» под редакцией Мак-Дермонта является лучшим однотомным собранием сочинений Джеймса, снабженным хорошей вступительной статьей с многочисленными выдержками из его психологических и философских трудов. В собрании представлена наиболее полная аннотированная библиография работ Джеймса, опубликованных до сих пор, хотя вслед за ней последовал выход значительно более полного собрания — Гарвардского издания трудов Джеймса: Burkhardt, Bowers, and Skrupskelis's, Critical Edition Collected Works of William James, 1975–1988.

Myers, G. (1986). *William James, his life and thought.* New Haven, CT: Yale University Press.

Мысль Джеймса не была последовательной, и на протяжении своей жизни он несколько раз менял свои философские взгляды. Пытаясь исправить это положение вещей, Майерс интерпретирует Джеймса в соответствии с нормативной философией, корректируя все его идейное наследие таким образом, чтобы оно укладывалось в рамки, более приемлемые для рационалистов.

Perry, R. B. (1935). *The thought and character of William James* (2 vols.) Boston: Little, Brown. Abridged, Cambridge, MA: Harward University Press, 1948.

Сокращенный вариант двухтомной работы Р. Б. Перри «Мысль и характер Уильяма Джеймса» — шедевра, удостоенного Пулитцеровской премии.

Taylor, E. I. (1982). *William James on exceptional mental states: Reconstruction of the unpublished 1896 Lowell lectures.* New York: Scribner's.

Историческая реконструкция, произведенная по материалам архивных записей Джеймса — книг, которые он брал в библиотеке своего колледжа, и аннотаций из личного собрания книг, использованных при чтении лекций в (университете) Лоуэлл в 1896 году и посвященных «Необычным психическим состояниям» (Exceptional mental states). Первые четыре лекции иллюстрируют работу динамической теории бессознательного, тогда как вторые четыре — патологические проявления бессознательного в социальной сфере.

Taylor, E. I. (1996). *William James on consciousness beyond the margin.* Princeton, NJ: Princeton Univercity Press.

Работа «Уильям Джеймс о сознании за его границами» представляет собой изложение психологии Джеймса после 1890 года, включая основные достижения в области экспериментальной психопатологии, психических исследований и психологии религии. На историю этих исследований Джеймса автор накладывает историческую эволюцию его доктрины радикального эмпиризма, по замыслу Джеймса, призванную послужить в качестве критики экспериментальной психологии и науки в целом, а также в качестве базы современной науки о сознании.

ВЕБ-САЙТЫ

Уильям Джеймс

http://world.std.com/~albright/james.html

Мультимедийный путеводитель по работам Джеймса с многочисленными ссылками на идеи и людей, оказавших влияние на Джеймса, а также испытавших его влияние.

http://www.theatlantic.com/issues/96may/nitrous/nitrous.htm

У. Джеймс, окись азота и вопросы, связанные с употреблением изменяющих состояние сознания препаратов. Статья из журнала «Atlantic Month-

ly», написанная интересным языком и наводящая на размышления.

Психоделические препараты

http://www.psychedelic-library.org/
http://www.erowide.org
Два наиболее полных источника литературы, посвященной психоделикам. На этом сайте можно найти отчеты о проведенных исследованиях, философские эссе, статьи и полные тексты книг, предназначенные как для профессиональных исследователей, так и для широкого круга читателей.

http://www.maps.org/
Междисциплинарная ассоциация психоделических исследований (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies, MAPS) является членской некоммерческой исследовательской и образовательной организацией. Ее цель — помощь в разработке, спонсировании, получении разрешения на проведение и опубликовании результатов исследований, посвященных терапевтическому и духовному потенциалу MDMA, психоделических препаратов и марихуаны. На сайте публикуются отчеты об исследованиях, проводимых во всем мире.

http://www.csp.org/chrestomathy/a_chrestomathy.html
Текущий обзор книг, посвященных психоделическому и онтогенетическому (духовному) использованию наркотических препаратов. Легкий доступ к литературе по данной теме.

Биологическая обратиая связь

http://www.biofeedback.net/eeg.html
Сеть ресурсов по вопросам биологической обратной связи. Организации, журналы, рекламные материалы. Посетите этот сайт и просмотрите ссылку: «See and hear Dr. Miller's brain on EEG» («Посмотрите и прослушайте мозг доктора Миллера на электроэнцефалограмме»).

Медитация

http://www.users.cts.com/crash/d/deohair/psychoph.html
Объемная статья по истории биологической обратной связи со множеством ссылок.

Данной теме посвящено много сайтов, однако почти все они рекламируют один определенный стиль или одного учителя медитации.

http://www.ncf.carleton.ca/dharma/faqs/meditationFAQ.html
Небольшой сайт, отвечающий на наиболее общие вопросы.

Гипноз

http://www.asch.net
Веб-сайт Американского общества клинического гипноза (American Society of Clinical Hypnosis).

Множественная личиость

http://cgil.geocities.com/Wellesley/3404/resc.html
Центр ресурсов, рассматривающий, однако, множественную личность как психическое заболевание. (Сайты, посвященные данной теме в целом, не обнаружены.)

БИБЛИОГРАФИЯ

Aaronson, B. S. (1968). Hypnotic alterations of space an time. International Journal of Parapsychology, 10, 5–36.

Aaronson, B. S. (1979). Hypnotic alterations of space and time: Their relationship to psychopathology. In J. Fadiman & D. Kewman (Eds.), Exploring madness: Experience, theory, and research (p. 223–236). Monterey, CA: Brooks/Cole.

Adier, G., & Jaffe, A. (1978). Letters of C. G. Jung (Vol. 1). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Allport, G. (Ed.). (1961). William James: Psychology, the briefer course. New York: Harper & Row.

Averill, J. R. (1980). Autonomic response patterns during sadness and mirth. Psychophysiology, 99–214.

Baars, B. (1993). Putting the focus on the fringe: Three empirical cases. Conscious and Cognition, 2(2), 126–136.

Bandler, R., & Grinder, J; (1979). Frogs into princes: Neurolinguistic programming. Moab, UT: Real People Press.

Barber, T. X., Dicara, L., Kamiya, J., Shapiro, D., & Stoyva, J. (Eds.). (1971, 1972, 1973, 1974, 1975–1976, 1976–1977, 1977–1978). Biofeedback and self-control: An Aldine annual. Chicago: Aldine.

Baumgardner, A., Kaufman, C., & Cranford, J. (1990). To be noticed favorably: Links between private self and public self. Personality and Social Psychology Bulletin, 16(4), 705–716.

Bennett, C., Osburn, L. & Osburn, J. (1995). Green gold, the tree of life: Marijuana in magic and religion. Frazier Park, CA: Access Unlimited.

Benson, H. (1975). The relaxation response. New York: Morrow.

Benson, H., & Wallace, R. K. (1972). Decreased drug abuse with transcendental meditation: A study of 1862 subjects. Proceedings of Drug Abuse, International Symposium for Physicians (p. 369–376). Philadelphia: Lea & Ferbinger.

Bentov, I. (1977). Stalking the wild pendulum. New York: Dutton.

Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. American Psychological Association: Distinguished scientific award for the applications of psychology address. American Psychologist, 45(4), 494–503.

Blascovich, J. (1990). Individual differences in physiological arousal and perception of arousal: Missing links in Jamesian notions of arousal-based behaviors. Personality and Social Psychology Bulletin, 16(4), 665–675.

Bravo, G., & Glob, C. (1989). Shamans, sacraments, and psychiatrists. Journal of Psychoactive Drugs, 27(1), 123–128.

Breuer, J., & Freud, S. (1953–1966). Studies in hysteria. In: J. Strachy (Ed. and Trans.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 2). London: Hogarth Press. (Originally published, 1895.)

Brown, B. (1974). New mind, new body. New York: Harper & Row.

Buck, R. (1990). William James, the nature of knowledge, and current issues in emotion, cognition, and communication. Personality and Social Psychology Bulletin, 16(4), 612–625.

Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. American Journal of Psychology, 39, 106–124.

Capra, F. (1975). The tao of physics. New York: Bantam Books.

Carrington, P. (1978). The uses of meditation in psychotherapy. In: A. Sugarman & R. Tarter (Eds.), Expanding dimensions of consciousness. New York: Springer-Veriag.

Casey, J., with Wilson, L. (1991). The flock. New York: Knopf.

Chase, T. (the troops of). (1987). When rabbit howls. New York: Dutton.

Dark, W. (1985). Ethics and LSD. Journal of Psychoactive Drugs, 77(4), 229–234.

Clonini, L., & Mattel. D. (1985). Biofeedback and cognitive-behavioral therapy. Medicini-Psicosomatica, 30(2), 151–161.

Coons, P. (1988). Psychophysiologic aspects of multiple personality disorder: A review. Dissociation Progress in the Dissociative Disorders, 1(1), 47–53.

Cross, S., & Markus, H. (1990). The willful self. Personality and Social Psychology Bulletin, 16(4), 726–742.

Dawson, P. (1990). Understanding and cooperation among alter and host personalities. American Journal of Occupational Therapy, 44(11), 994–997.

Delmonte, M. (1990). The relevance of meditation to clinical practice: An overview. Applied Psychology: An International Review, 39(3), 331–354.

Delmonte, M., & Kenny, V. (1985). An overview of the therapeutic effects of meditation. Psychologia, 28(4), 189–202.

Doblin, R. (1991). Panke's «Good Friday experiment»: A long-term follow-up and methodological critique. Journal of Transpersonal Psychology, 23(1), 1–28.

Edie, J. (1987). William James and phenomenology. Bloomington: Indiana University Press.

Epstein, M. (1990). Beyond the oceanic feeling: Psychoanalytic study of Buddhist meditation. International Review of Psychoanalysis, 17(2), 159–166.

Peinstein, H. (1984). Becoming William James. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Ferguson, M. (1973). The brain revolution. New York: Taplinger.

Fisher, R., & Cleveland, S. (1958). Body image and personality. Princeton, NJ: Van Nostrand.

Freud, S. (1922). Dreams and telepathy. In: J. Strachey (Ed. and Trans.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 18, p. 196–200). London: Hogarth Press.

Freud, S. (1940). Outline of psychoanalysis. In: J. Strachey (Ed. and Trans.). The standard edition of the complete psychological works ofSigmund Freud (Vol. 23, p. 141–205). London: Hogarth Press.

Galen D., & Mangan, B. (1992). Two part structure of consciousness: Application of William James' forgotten concept, «The Fringe». Presented at International Neuropsychological Society, San Diego.

Goleman, D., & Davidson, R. (1979). Consciousness: Brain, states of awareness, and mysticism. New York: Harper & Row.

Gopnik, A. (1993). The psychopsychology of the fringe. Conscious and Cognition, 2(2), 109–112.

Gordon, W. (1961). Synectics: The development of creative capacity. New York: Harpers.

Green, E., & Green, A. (1972). How to make use of the field of mind theory. In: The dimensions of healing. Los Altos, CA: Academy of Parapsychology and Medicine.

Grof, S. (1971). Varieties of transpersonal experience: Observations from LSD psychotherapy. Journal of Transpersonal Psychology, 4, 45–80.

Grof, S. (1986). Psychology and drug research. Re-VISION, 9(1), 47–63.

Gruber, B., Hall, N. Hersh, S., & Dubois, P. (1988). Immune system and psychological changes in metastatic cancer patients using relaxation and guided imagery: A pilot study. Scandinavian Journal of Behavior Therapy, 77(1), 25–46.

Habegger, A. (1994). The Father: A life of Henry James, Sr. New York: Farrar, Straus, & Giroux.

Hickling, E., Sison, G., & Vanderploeg, R. (1986). Treatment of post-traumatic stress disorder with relaxation and biofeedback training. Biofeedback and Self-Regulation, 11(2), 125–134.

Hilgard, E. (1977). Divided consciousness. New York: Wiley.

Hilgard, E. (1978). New approaches to hypnosis. Brain Mind Bulletin, 3(7), 3.

Hohman, G. W. (1966). Some effects of spinal cord lesions on experienced emotional feelings. Psychophysiology, 3, 143–156.

Hurwitz, L., Kahane, J., & Mathieson, C. (1986). The effects of EMG biofeedback and progressive muscle relaxation on the reduction of test anxiety. Educational and Psychological Research, 6(4), 291–298.

James, H. (Ed.). (1926). The letters of William James (2 vols.). Boston: Little, Brown.

James, W. (1874). Review of B. P. Blood's anesthetic revelation. The Atlantic Monthly, 34, 627–629.

James, W. Grundzuge der physiologischen Psychologie (W. Wundt, Reviewer). (1980). In R. W. Rieber (Ed.), Wilhelm Wundt and the making of a scientific psychology (p. 199–206). New York: Plenum Press. (Originally published in the North American Review, 1875, 121, 195–201.)

James, W. (1890). The principles of psychology (2 vols.). New York: Holt, Rinehart and Winston. Unaltered republication. New York: Dover, 1950.

James, W. (1892 a). Psychology: The briefer course. New York: Holt, Rinehart and Winston. New edition. New York: Harper & Row, 1961.

James, W. (1892 b). A plea for psychology as a «Natural Science». Philosophical Review, 1, 146–153.

James, W. (1896). The will to believe and other essays in popular philosophy. New York and London: McKay.

James, W. (1899 a). Talks to teachers on psychology and to students on some of life's ideals. New York: Holt, Rinehart and Winston. Unaltered republication, New York: Dover, 1962.

James, W. (1899 b). Automatic writing. Proceedings of the American Society for Psychical Research, 199, 548–564.

James, W. (1907). Pragmatism: A new name for some old ways of thinking. New York and London: McKay.

James, W. (1909). The meaning of truth. New York: McKay.

James, W. (1910). A pluralistic mystic. Hibbert Journal, 8, 739–759.

James, W. (1911). Some problems in philosophy. NewYork: McKay.

James. W. (1948). Essays in pragmatism (Alburey Castell, Ed.). New York: Hafner Press.

James, W. (1955). The tigers in India. In: R. B. Perry (Ed.), Pragmatism and four essays from the meaning of truth (p. 225–228). New York: Harcourt Brace Jovanovich.

James, W. (1958). The Works of William James: The varieties of religious experience. Cambridge, MA: Harvard University Press. (Originally published, 1902.)

James, W. (1969). Subjective effects of nitrous oxide. In: C. Tart (Ed.), Altered states of 'consciousness (p. 359–362). New York: Wiley.

Jesse, R. (1997). Testimony of the Council on Spiritual Practices (R. Forte, Ed.). In Entheogens and the future of religion (p. 7–14). San Francisco: CSP Press.

Kamiya, J., & Kamiya, J. (1981). Biofeedback. In: A. Hastings, J. Fadiman, & J. Gordon (Eds.), Health for the whole person (p. 115–130). New York: Pocket Books.

Kanelakos, D., & Lukas, J. (1974). The psychobiology of transcendental meditation: A literature review. Menio Park, CA: Benjamin.

Karlins, M., & Andrews, L. (1972). Biofeedback: Turning on the power of your mind. Philadelphia: Lippincott.

Kenny, V., & Delmonte, M. (1986). Meditation as viewed through personal construct theory. Journal of Contemporary Psychotherapy, 16(1), 4–22.

Keyes, D. (1981). The minds of Billy Milligan. New York: Random House.

Kimble, G. A., & Perlmuter, L. C. (1970). The problem of volition. Psychological Record, 77, 361–384.

Knowles, E., & Sibicky, M. (1990). Continuity and diversity in the stream of selves: Metaphorical resolutions of William James's one-in-many-selves paradox. Personality and Social Psychology Bulletin, 76(4), 676–687.

Koch, C. (1986). Who was the Lange of the James-Lange theory? Nordisk Psykoloy, 38(1), 41–54.

Laird, J. (1974). Self-attribution of emotion: The effects of expressive behavior on the quality of emotional experience. Journal of Personality and Social Psychology, 29, 475–186.

Laird, J., & Bresler, C. (1990). William James and the mechanisms of emotional experience. Personality and Social Psychology Bulletin, 16(4), 636–651.

Lamphere, R., & Leary, M. (1990). Private and public self-processes: A return to James's constituents of the self. Personality and Social Psychology Bulletin, 16(4), 717–725.

Lerman, C. (1987). Rheumatoid arthritis: Psychological factors in the etiology, course, and treatment. Clinical Psychology Review, 7(4), 413–425.

LeShan, L. (1969). Physicists and mystics: Similarities in world view. Journal of Transpersonal Psychology, 1, 1–20.

Lewis, R. (1991). The James: A family narrative. New York: Farrar, Straus, & Giroux.

Lilly, J. C. (1973). The center of the cyclone. New York: Bantam Books.

Lukoff, D., & Lu, F. (1989). Transpersonal psychology research review: Topic: Computerized databases, specialized collections. Journal of Transpersonal Psychology, 21(2), 211–223.

MacLeod, R. B. (Ed.). (1969). William James: Unfinished business. Washington, DC: American Psychological Association, p. III–IV.

Mangan, B. (1993). Taking phenomenology seriously: The «fringe» and its implications for cognitive research. Conscious and Cognition, 2(2), 89–106.

Matthiessen, T. H. (1980). The James family. New York: Random House.

Mayer, R, (1990). Through divided minds. New York: Avon.

McDermott, J. J. (Ed.). (1977). The writings of William James: A comprehensive edition. Chicago: University of Chicago Press.

McKenna, T. (1991). The archaic revival. San Francisco: Harper San Francisco.

Meyer, D. (1980). The positive thinkers. New York: Pantheon Press.

Miller, S., Blackburn, T., Scholes, G., & White, G. (1991). Optical differences in multiple personality disorder: A second look. Journal of Nervous and Mental Diseases, 179(3), 132–135.

Miller, S., & Triggiano, P. (1992). The psychophysiolog-ical investigation of multiple personality disorder: Review and update. American Journal of Clinical Hypnosis, 35(1), 47–61.

Monroe, R. A. (1971). Journeys out of the body. New York: Doubleday.

Murphy, G., & Ballou, R. (Eds.). (1960). William James on psychical research. New York: Viking Press.

Murphy, M., Donovan, S., & Taylor, E.I. (Ed.). The physical and psychological effects of meditation: A review of contemporary research with a comprehensive bibliography, 1931–1996, 2-nd edition. Sausalito, CA: Institute of Noetic ciences, 1997.

Murphy, M. (1992). The future of the body: Explorations into the further evolution of human nature. Los Angeles: Tarcher.

Nadon, R., D'eon, J., McConkey, K., Laurence, J., & Campbell, P. (1988). Posthypnotic amnesia, the hidden observer effect, and duality during hypnotic age regression. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 36(1), 19–37.

Olton, D. S., & Noonberg, A. R. (1980). Biofeedback: Clinical applications in behavioral medicine. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Q'Regan, B. (1979). Biofeedback: The growth of a technique. Institute of Noetic Sciences Newsletter, 7(1), 10.

Ornstein, R. (1972). The psychology of consciousness. San Francisco: Freeman; New York: Viking Press.

Ott, J. (1993). Pharmacotheon. Kennewick, WA: Natural Products Company.

Peper, E., & Williams, E. A. (1981). Autogenic therapy. In: A. Hastings, J. Fadiman, & J. Gordon (Eds.), Health for the whole person (p. 131–138). New York: Pocket Books.

Perry, R. B. (1935). The thought and character of William James (2 vols.). Boston: Little, Brown.

Plutchik, R. (1962). The emotions: Facts, theories, and a new model. New York: Random House.

Prince, G. (1969). The practice of creativity. Cambridge, MA: Synectics.

Putnam, F. (1984). The psychophysiologic investigation of multiple personality. Psychiatric Clinics of North America, 7(1), 31–39.

Rama, Swami, Ballentine, R., & Weinstock, A. (1976). Toga and psychotherapy. Glenview, IL: Himalayan Institute.

Ram Dass. (1974). The only dance there is. New York: Doubleday.

Ram Dass. (1978). Journey of awakening: A meditator's guidebook. New York: Doubleday.

Robinson, D. (1993). Is there a Jamesian tradition in psychology? American Psychologist, 48(6). 638–643.

Ross, C. (1989). Multiple personality disorder: Diagnosis, clinical features, and treatment. New York: Wiley.

Sayadaw, M. (1954). Satipatthana Vipassana meditation. Original edition in Burmese. English edition, n.d. San Francisco: Unity Press.

Schacter, S. (1957). Pain, fear, and anger in hypertensives and normotensives: A psychophysiologic study. Psychosomatic Medicine, 19, 17–29.

Schacter, S. (1971). Emotion, obesity, and crime. New York: Academic Press.

Schacter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional states. Psychological Review, 69, 379-W9.

Schilder, P. (1935). The image and appearance of the human body. London: Routledge & Kegan Paul.

Schoenewolf, G. (1991). Jennifer and her selves. New York: Fine.

Schreiber, F. (1974). Sibyl. New York: Warner.

Shapiro, D. (1994). Exploring the content and context of meditation. Journal of Humanistic Psychology, 34(4), 101–135.

Shapiro, D., & Walsh, R. (Eds.). (1981). The science of meditation: Research, theory, and experience. New York: Aldine.

Sherman, S. E. (1972). Brief report: Continuing research on «very deep hypnosis». Journal of Transpersonal Psychology, 4, 87–92.

Shields, S., & Stern, R. (1979). Emotion: The perception of bodily change. In: P. Pliner, K. Blankstein, & I. Spigel (Eds.), Perception of emotion in self and others (p. 85–106). New York: Plenum Press.

Sidis, B. (1898). The psychology of suggestion. New York: Appleton-Century-Crofts. (Introduction by William James.)

Simonton, C., Mathews-Simonton, S., & Creighton, J. (1978). Getting well again. Los Angeles: Tarcher.

Skinner, B. F. (1972). Cumulative record: A selection of papers (3rd ed.). New York: Appleton-Century-Crofts.

Smith, E. (1988). Evolving ethics in psychedelic drug taking. Journal of Drug Issues, 18(2), 201–214.

Spanos, N., Flynn, D., & Gwynri, M. (1988). Contextual demands, negative hallucinations, and hidden observer responding: Three hidden observers observed. British Journal of Experimental and Clinical Hypnosis, 5(1), 5–10.

Sperry, R. (1995). The riddle of consciousness and the changing scientific worldview. Journal of Humanistic Psychology, 35(2), 7–33.

Staats, A. (1991). Unified positivism and unification psychology. American Psychologist, 46(9), 899–912.

Suls, J., & Marco, C. (1990). William James, the self, and the selective industry of the mind. Personality and Social Psychology Bulletin, 16(4), 688–698.

Sweet, M., & Johnson, C. (1990). Enhancing empathy: The interpersonal implications of a Buddhist meditation technique. Psychotherapy, 27(1), 19–29.

Tart, C. (1970). Transpersonal potentialities of deep hypnosis. Journal of Transpersonal Psychology, 2, 27–40.

Tart, C. (1971). Scientific foundations for the study of altered states of consciousness. Journal of Transpersonal Psychology, 3, 93–124. (Shorter version in Science, 1972, 776, 1203–1210.)

Tart, C. (1975). States of consciousness. New York: Dutton.

Taylor, E. (1981). The evolution of Williarn James' definition of consciousness. ReVISION, 4(2), 40–47.

Taylor, E. (1982). William James on exceptional mental states: The 1896 lectures reconstructed. New York: Scribner's.

Taylor, E. (1988a). Ralph Waldo Emerson: The Swedenborgian and transcendentalist connection, R. Larsen (Ed.), Emmanuel Swedenborg: The vision continues. (300th anniversary volume). New York: The Swedenborg Foundation. 127–136; Reprinted in J. Lawrence (Ed.) Testimony to the Invisible. San Francisco: J. Appleseed and Co., 1995.

Taylor, E. (1988 b). The appearance of Swedenborg in the history of American Psychology. In E. J. Brock, et al., (Eds.), Swedenborg and his influence (pp. 155-178). Bryn Athyn, PA: The General Church.

Taylor, E. (1990 a). New light on the the origins of William James's experimental psychology. In T. Henley & M. Johnson (Eds.) Reflection on the principles of psychology: William James after a century. New York: Earlbaum.

Taylor, E. (1990b).William James on Darwin: An evolutionary theory of consciousness. Annals of the New York Academy of Sciences, 602, 7-33.

Taylor, E. (1991). William James and the humanistic tradition. Journal of Humanistic Psychology, 31 (1).

Taylor, E. (1996). William James on consciousness beyond the margin. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Tymoczko, D. (1996). The nitrous oxide philosopher. The Atlantic Monthly, 277(5). 93–101.

Valle, R., & von Eckartsberg, R. (1981). The metaphors of consciousness. New York; Plenum Press.

Well, A., & Rosen, W. (1993). From chocolate to morphine. Boston: Houghton Mifflin.

Wilber, K. (1977). The spectrum of consciousness. Wheaton, IL: Theosophical Publishing.

Wilber, K. (1981). Up from Eden. New York: Doubleday.

Wilkinson, J. J. G. (1856). The homeopathic treatment of insanity. Boston: Otis Clap.

Winton, W. (1990). Jamesian aspects of misattribution research. Personality and Social Psychology Bulletin, 16(4). 652–664.

Wolman, B. B., & Knapp, S. (1981). Contemporary theories and systems in psychology. New York: Plenum Press.

Zukav, G. (1979). The dancing Wu Li masters. New York: Morrow.

10 Зак. 1153

ГЛАВА 11



БЕРРЕС ФРЕДЕРИК СКИННЕР И РАДИКАЛЬНЫЙ БИХЕВИОРИЗМ

Долгие годы Б. Ф. Скиннер был самым известным в США психологом, но влияние его работ выходит далеко за пределы профессиональной психологии. Неприятие и недоверие, которое Скиннер испытывал ко всему ментальному, субъективному, то есть ко всему тому, что он называл «надуманными объяснениями», заставило его сосредоточить внимание на внешних формах поведения и попытаться сформулировать методы наблюдения, измерения, предсказания и понимания поведения людей и животных.

По результатам опроса преподавателей университетов США, Скиннер подавляющим большинством голосов был назван самой выдающейся фигурой в современной психологии (New-York Times Magazine, 1984).

Пожалуй, никто из ученых со времен Фрейда не испытывал такой жесткой критики и не был настолько почитаем в одно и то же время. Ничьи работы не цитировались так часто, и никого так часто не искажали. При этом сам Скиннер получал лишь удовольствие от дебатов с оппонентами (Catania & Harnad, 1988; Skinner, 1972d, 1977b; Wann, 1964). Его громадное личное обаяние и готовность обсуждать любое из своих предположений, подкрепленные абсолютной, непоколебимой верой в фундаментальность своих выводов, способствовали тому, что Скиннер стал центральной фигурой в современной психологии.

Фрейд писал про своих критиков, что эмоциональностью нападок они невольно доказали верность основных постулатов той самой психоаналитической теории, против которой столь яростно выступали. Точно так же для Скиннера действия его противников были лишь доказательством ненаучности и ошибочности мышления, которое он пытался исправить. Оба ученых, несмотря на жесткую критику их теорий, признаны личностями, внесшими огромный вклад в развитие и защиту альтернативных точек зрения на человеческую природу.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Беррес Фредерик Скиннер родился в 1904 году в маленьком городке Саскеханне на северо-востоке штата Пенсильвания, где его отец имел юридическую практику. С самого детства в ребенке культивировалось послушание, сдержанность, аккуратность и умение вести себя «правильно». Скиннер писал, что его дом «излучал теплоту и надежность. Я жил в нем с самого рождения и вплоть до поступления в колледж» (1976, p. 387). Детское увлечение в области механики предвосхитило будущий интерес Скиннера к моделированию внешнего поведения.

> Некоторые из придуманных мною вещей имели прямое отношение к человеческому поведению. Мне не разрешалось курить, и из баллона от пульверизатора я сделал приспособление, через которое мог без вредных для здоровья последствий «курить» сигареты и пускать колечки дыма (сегодня такие устройства вполне могут пользоваться спросом). Однажды моя мама начала «кампанию» с целью приучить меня вешать на место пижаму. Каждое утро во время завтрака она поднималась в мою комнату, видела небрежно брошенную пижаму и немедленно меня звала. Так продолжалось несколько недель. Когда эта процедура стала просто невыносимой, я придумал механическое устройство, которое решило все проблемы. Специальный крючок в моем шкафу был соединен бечевкой с табличкой, висевшей над дверью. Когда пижама висела на крючке, табличка находилась наверху и не загораживала проход. Если пижамы на крючке не было, табличка оказывалась прямо посередине дверного проема. Она гласила: «Повесь пижаму!» (1967a, p. 396).

Прослушав в Колледже Гамильтона, штат Нью-Йорк, курс лекций, укрепивший и развивший его интерес к литературе и искусству, Скиннер, получив степень бакалавра и диплом с отличием по английской литературе, вернулся домой и попытался стать писателем.

> Я организовал небольшой рабочий кабинет в мансарде и сел за работу. Результаты были плачевны. Я попусту терял время. Я бесцельно читал, строил модели кораблей, играл на пианино, слушал только что изобретенное радио, что-то публиковал в юмористической колонке местной газеты, но больше не писал почти ничего и всерьез подумывал о том, чтобы сходить на прием к психиатру (1967 a, p. 394).

В конце концов Скиннер прекратил этот эксперимент и отправился в Нью-Йорк, где прожил 6 месяцев в Гринвич Виллидже, все это время «делая неловкие попытки найти альтернативную культуру» (Bjork, 1993, p. 72). Лето 1928 года он провел в Европе; все его приключения там состояли из полета в открытой кабине самолета во время дождя, знакомства с проституткой и обычных туристических поездок с родителями.

По возвращении Скиннер изучает психологию в Гарварде. Из своей неудачной попытки стать писателем он вынес абсолютное неприятие метода наблюдения, используемого в художественной литературе.

> Я провалился как писатель, потому что мне совершенно нечего было сказать людям, но такое объяснение не могло меня удовлетворить. Я винил саму литературу... Писатель может изображать человеческое поведение исключительно точно, но при этом ничего в нем не смыслить. Я не потерял интереса к изучению человеческого поведения, но отражение его в литературе разочаровало меня полностью; я обратил свой взор к науке (1967a, p. 395).

В ранних автобиографических эссе (1967a, p. 397–398) Скиннер писал о том, как много и усердно он работал, будучи аспирантом:

> Я просыпался в шесть, занимался до завтрака, шел на лекции, посещал лаборатории и библиотеки, днем у меня было лишь около 15 минут свободного времени, затем занимался до 9 вечера и ложился спать. Я не смотрел ни фильмов, ни спектаклей, редко посещал концерты, почти не ходил на вечеринки и ничего не читал, кроме трудов по психологии и физиологии.

> Первый семестр прошел без эксцессов... После января я собираюсь вплотную заняться решением загадки Вселенной. Гарвард — отличное место (Skinner, 1979a).

Позже Скиннер более правдиво описал годы своей учебы в аспирантуре, где, конечно же, нашлось место и друзьям, и веселым вечеринкам (1979a).

После получения докторской степени он 5 лет проработал в Гарвардской медицинской школе, изучая нервную систему животных. В 1936 году Скиннер занял место преподавателя в Университете штата Миннесота, где читал лекции по введению в психологию и по экспериментальной психологии. Он с гордостью отмечал, что некоторые из его студентов той поры поступили в аспирантуру и по своим убеждениям стали бихевиористами.

В 1938 году Скиннер опубликовал книгу *The Behavior of Organisms* («Поведение организмов»), которая описывала его собственные опыты по видоизменению поведения животных в лабораторных условиях. Эта книга зарекомендовала Скиннера как блестящего теоретика и стала фундаментом для его дальнейших научных трудов. Практически все работы Скиннера после 1930 года можно рассматривать как развитие, переработку, кристаллизацию идей, которые были намечены в его первой книге.

После 9 лет, проведенных в Миннесоте, он возглавил кафедру психологии Университета штата Индиана. Тремя годами позже Скиннер уезжает в Гарвард, где и работает с небольшими перерывами до самой смерти. Прекратив преподавательскую деятельность, он продолжал писать. Поздние публикации включают в себя 3-томную биографию (Skinner, 1976b, 1979a, 1984a), популярную книгу, посвященную проблемам пожилого возраста (Skinner & Vaughan, 1985), статьи по психологии и несколько эссе, критикующих традиционную психологию, которая, как он считал, сбилась с правильного пути (Skinner, 1987a, 1989, 1990a).

Продолжая исследовать поведение животных, Скиннер находил время и силы для применения своей изобретательности в других сферах. В 1945 году он сконструировал вентилируемую детскую кроватку — приспособление, которое прославило его на всю страну. Дно этой обнесенной стеклом кроватки, температуру воздуха в которой можно было регулировать, было сделано из гигроскопического материала. Внутри нее ребенок мог свободно передвигаться без обременяющих пеленок, подгузников и другой одежды. Водопоглощающее дно легко заменялось после загрязнения. Первое появление такой кроватки вызвало бурный всплеск интереса. Однако то, что ребенок находился за стеклянной стенкой, а не просто за перегородкой, как в обычной кроватке, слишком уж противоречило существующим стереотипам. Несмотря на то что Скиннер успешно использовал такую кроватку для одного из своих собственных детей, она все же не стала популярной.

> Мой опыт общения с американскими промышленниками неутешителен. Никто из них так и не понял преимуществ изобретенной мною детской кроватки (Skinner in: Goodell, 1977).

Размышляя о причинах, которые привели его к изобретению подобной кроватки, Скиннер писал:

> Я должен сознаться, что мною руководил определенный интерес. Если, как многие люди утверждают, первый год жизни ребенка является исключительно важным в определении характера и личности, то тогда надо самым тщательным образом вести контроль за поведением ребенка в этот период, тем самым выявляя основные переменные (1979, p. 290)

Следующим изобретением Скиннера для его ребенка стал музыкальный ночной гор-

шок, который так и не был реализован на практике (Skinner, 1989).

> Очень мало кому из женщин нравится моя книга «Второй Уолден», а ведь идея феминизма прослеживается в ней красной нитью (Skinner in: Goodell,1977)

В 1948 году вышла его книга *Walden two* («Второй Уолден»). Эта повесть, созданная несколькими годами ранее, представляла собой описание утопии, построенной на основных принципах бихевиоризма, — первая попытка Скиннера транспонировать свои лабораторные открытия на человеческое общество. Несмотря на то что сразу после появления эта книга пользовалась сравнительно небольшим спросом, со временем она становилась все более и более популярной, вызывала бурные дискуссии, и к сегодняшнему дню распродано более 3 млн экземпляров. Для самого Скиннера создание повести было важным опытом. «Я написал мою утопию за семь недель. Утром я набрасывал короткую главу, сразу же печатал ее на машинке и очень мало редактировал... Некоторые части были написаны на таком эмоциональном подъеме, которого я никогда не испытывал до этого ни при каких других обстоятельствах» (1979a, p. 297–298). «Это, вне всякого сомнения, было рискованное предприятие, самоанализ, в процессе которого я боролся за то, чтобы примирить две стороны моего собственного поведения, представив их в виде двух главных героев (Burris и Frazier)» (1967 a, p. 403). Создание «Второго Уолдена» разительно отличалось от обычного стиля работы Скиннера: «Вообще я пишу очень медленно. Для каждого слова в моих тезисах мне требуется две минуты, и это до сих пор так. Через 3–4 часа ежедневной работы я в конечном счете едва могу наскрести около сотни годных для печати слов» (1967a, p. 403).

По последовательности, в которой выходили книги Скиннера, легко определить, как менялись его идеологические принципы по мере того, как исследования продвигались все дальше и дальше, отталкиваясь от практических опытов. Здесь следует упомянуть такие работы, как *Sciens and Human Behavior* («Наука и человеческое поведение», 1953), *The Technology of Teaching* («Техника обучения», 1968), *Cumulative Record* («Суммирование наблюдений», 1959, 1961), *Beyond Freedom and Dignity* («По ту сторону свободы и достоинства», 1971), *About Behaviorism* («О бихевиоризме», 1974), *Reflections on Behaviorism and Society* («Размышления о бихевиоризме и обществе», 1978a). Среди его более автобиографических книг можно назвать *Particulars of My Life* («Подробности моей жизни», 1976b), *The Shaping of Behaviorist* («Формирование бихевиориста», 1979a), *Notebooks* («Записные книжки», 1980), *A Matter of Consequences* («Сущность выводов», 1984a).

Готовность Скиннера вступать в контакт со средствами массовой информации способствовала тому, что его идеи приобрели широкую известность. Он писал всю жизнь, закончив редактировать последнюю статью всего за день до своей смерти в возрасте 86 лет.

ИДЕЙНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

Скиннер признавал, что в начале пути на него оказали сильное влияние идеи английского ученого и философа Френсиса Бэкона (1561–1626), с трудами которого он познакомился в молодости. «Три принципа Бэкона определяли мою профессиональную жизнь». Скиннер формулировал их так:

1. «Я изучал природу, а не книги».
2. «Чтобы управлять природой, ей нужно подчиняться».
3. «Лучший мир возможен, но он не возникнет внезапно, случайно. Он должен быть тщательно спланирован и создан в соответствии с этим планом, главным образом при помощи науки» (1984a, p. 406—412).

> Бихевиоризм — это средство, дающее возможность применить экспериментальный подход к изучению человеческого поведения... Многие аспекты теории бихевиоризма, вероятно, требуют дальнейшего исследования, но сомневаться в правильности данной теории не стоит. Я абсолютно уверен, что в конце концов она восторжествует (Skinner, 1967a, p. 409—410).

Скиннер говорил о себе: «Я задавал больше вопросов самому организму, а не тем, кто изучал организм» (1967a, p. 409). Результатом такого подхода было то, что Скиннер делал упор на тщательные лабораторные эксперименты и сбор подлежащих измерению данных о поведении. Если брать в расчет богатство человеческой личности, то такой подход может показаться чересчур ограниченным; и все же он является тем самым фундаментом, на котором прочно покоятся все теории Скиннера.

ДАРВИНИЗМ И КРИТЕРИЙ ЭКОНОМНОСТИ

Мысль о том, что изучение животных может пролить свет на человеческое поведение, была косвенным результатом исследований Дарвина и последующего развития эволюционной теории. Многие психологи, включая Скиннера, предполагали, что люди по своей сути не отличаются от животных. Несмотря на то что такой взгляд воспринимается как крайность и находит среди ученых все меньшую поддержку, именно его взял Скиннер за основу своих исследований.

> Если не считать ужаса, который испытывает атеист, то я не знаю, что еще настолько губительно действует на слабые рассудки, как утверждение, что ум животного похож на человеческий и что у нас, по сути, прав на будущую жизнь не больше, чем у комара или муравья (Рене Декарт, «Le Passions de L'Ame», 1649)

Первые работы по изучению поведения животных были направлены на выяснение их мыслительных способностей. В сущности, это были попытки возвести животных в статус думающих созданий. Идея о том, что животные обладают индивидуальностью, всегда присутствовала в любом фольклоре. Антропоморфизм, особенно заметный в последнее время на телевидении, был успешно использован такими мультипликаторами, как Уолт Дисней. Сегодня рисованные животные, обладающие человеческими качествами, заполонили и ТВ, и печать. Нам импонирует идея существования у животных личности, и мы предпочитаем думать, что они скорее похожи на нас, чем мы на них.

Бихевиористы утверждают, что мы гораздо больше похожи на животных, чем нам бы того хотелось и чем мы готовы признавать. Исследования двух известных психологов, Ллойда Моргана (Lloyd Morgan) и Эдуарда Торндайка (Edward Thorndike), не подтвердили, однако, наличия у животных высших мыслительных процессов. Морган предложил *критерий экономности*, гласящий, что при существовании двух объяснений ученому всегда следует выбрать более простое.* Исследования Торндайка показали, что хотя животные, вероятно, и обладают мышлением, все же их поведение можно объяснить просто как результат непознавательных процессов (Skinner, 1964). Следовательно, акценты смещаются. Кроме того, исследователи стали говорить о том, что поведение человека можно истолковывать с точки зрения критерия экономности, игнорируя такое мало поддающееся объяснению явление, как сознание.

УОТСОН

Американец Джон Б. Уотсон (John B. Watson, 1878–1958), общепризнанный основоположник бихевиоризма, определял бихевиоризм следующим образом:

> Психология с точки зрения бихевиоризма — это сугубо объективная ветвь естественной науки. Ее теоретическая цель — предсказание поведения и контроль за ним. Интроспекция и самоанализ не являются важной частью ее метода... Бихевиорист, в своем стремлении открыть единую систему реакций и чувств животных, не признает разделения на человека и животное (1913, p. 158).

> Похоже, что пришло время, когда психология просто обязана отбросить всякие ссылки на такое понятие, как сознание (Watson, 1913, p. 163).

Уотсон утверждал, что такого понятия, как сознание, вообще не существует, все знание зависит от внешних обстоятельств, а вся человеческая деятельность является обусловленной и предопределена этими условиями, независимо от изменений в генетической структуре. В свое время Уотсон был очень популярен и его мнение имело большой вес. На Скиннера произвела глубокое впечатление основательность философской базы работ Уотсона, однако его самые радикальные предположения он не поддерживал. Например, в одной из наиболее популярных книг Уотсона по воспитанию детей присутствовал следующий совет: «Никогда не обнимайте и не целуйте их (детей), не давайте им сидеть у вас на коленях. Если нужно, то вы можете целовать их раз в день, когда желаете спокойной ночи. По утрам пожимайте им руки» (1928b, p. 81–82).

> Ошибочно предполагать присутствие каких-либо внутренних причин поведения (Skinner in: Evans, 1968, p. 21).

Скиннер критиковал Уотсона за то, что тот не придавал значения генетическому фактору и стремился к широким обобщениям без достаточных экспериментальных данных.

* Критерий экономности — приложение к научной методологии общефилософского принципа «бритвы Оккама». — *Прим. ред.*

> Можно сказать, что его новая наука родилась преждевременно. Скудные научные данные о поведении, в особенности о человеческом поведении, — вот и вся экспериментальная база Уотсона. Недостаток фактов — всегда проблема для новой науки, а агрессивной программе Уотсона, направленной на исследование столь всеобъемлющей проблемы, как человеческое поведение, эта нехватка наносила особенный вред. Требовалась гораздо большая фактологическая база, чем та, которой обладал Уотсон, и нет ничего удивительного в том, что многое из того, о чем он говорил, кажется чересчур упрощенным и наивным (Skinner, 1974, p. 6).

В основном Скиннер критиковал Уотсона лишь за отсутствие экспериментальных данных для его выводов, но не за то направление, в котором Уотсон работал, и не за его методы.

ПАВЛОВ

Иван Павлов (1849—1936), русский физиолог, в 1927 году провел первое важное современное исследование в области изучения поведения. Его опыты продемонстрировали, что автономные функции могут быть условными. Павлов показал, что слюноотделение может быть вызвано иными стимуляторами, нежели еда. Стимулятором может быть, например, звонок колокольчика. Павлов не только наблюдал и предсказывал поведение, которое изучал, но и мог по собственному желанию его моделировать. Тем не менее, как указывал Скиннер, исследования Павлова имели очень узкую сферу применения. Павлову повезло в том отношении, что слюноотделение в действительности является одной из наиболее просто обусловливаемых автономных функций (in: Cohen, 1977).

> Возможность предсказать поведение в той или иной ситуации некоего «среднего» индивидуума не имеет никакой практической ценности в случае, когда объектом изучения является конкретный человек (Skinner, 1953, p. 19).

При том что остальные экспериментаторы, работавшие с животными, довольствовались лишь статистическими результатами, позволяющими говорить о вероятности появления того или иного вида поведения, открытие Павлова, вышедшего за пределы предсказания и приступившего к контролю, привело Скиннера в восторг. Работы Павлова подтолкнули Скиннера к тщательно контролируемым и фиксируемым лабораторным экспериментам над животными. Путем ограничения условий внешней для животного среды Скиннер выяснил, что может достигать для разных особей практически абсолютно идентичных результатов. Следовательно, индивидуальные различия могут быть успешно устранены, а в результате — открыт закон поведения, действующий для всех представителей данного вида. Скиннер утверждал, что если пользоваться такими методами, то результаты психологических исследований могут в конечном счете перейти из разряда вероятностных величин в разряд точных.

ФИЛОСОФИЯ НАУКИ

Значительное влияние на Скиннера оказали идеи таких сторонников философии науки, как Перси Бриджмен (Percy Bridgman), Эрнст Мах (Ernst Mach) и Жюль Анри Пуанкаре (Jules Henri Poincaré). Эти ученые создали новую модель объясняющего мышления, которая не зависела от метафизического основания. По Скиннеру, бихевиоризм — «не наука о человеческом поведении, но философия этой науки» (1974, p. 3). Бихевиоризм позволяет формулировать вопросы настолько ясно, что на них могут быть даны однозначные ответы. Лишь оставив метафизику в стороне, избавившись от домыслов о «жизненных флюидах» и других не подлежащих измерению и непредсказуемых понятиях, биология может стать экспериментальной наукой.

> Я не перестану повторять, что если то, о чем вы говорите, вы можете выразить цифрами, значит, у вас действительно есть знание об этом; но если же вы не можете представить это в цифрах, то ваше знание скудно и совершенно неудовлетворительно... и вы едва ли, даже в мыслях, приблизились к настоящему научному знанию (Уильям Томпсон, лорд Кельвин, 1824—1907).

Позиция Скиннера была по своей сути не голым теоретизированием (1950, 1956; Sagal, 1981). Он отталкивался только от наблюдений. Тем не менее влияние, которое оказывали его работы на психологию в частности и общество в целом, усиливалось от экстраполяций получаемых результатов на различные теории, выходящие далеко за границы исследований животных.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Пристальное наблюдение за детьми и взрослыми не служило фундаментом для теорий Скиннера. Его утверждения строи-

лись на лабораторном изучении животных. Так что постулаты Скиннера значительно отличаются от постулатов других ученых, рассматриваемых в этой книге.

> Я уверен, что научный анализ поведения должен принимать как данное тот факт, что поведение находится в несоизмеримо большей степени под влиянием внешних факторов и генетической структуры, нежели под влиянием самого человека, его внутренних состояний (Skinner, 1974, p. 189).

НАУЧНЫЙ АНАЛИЗ ПОВЕДЕНИЯ

Поведение, неважно, насколько сложное, может быть исследовано точно так же, как и другие достойные внимания феномены.

> Наука должна иметь дело с фактами и исследовать их, а не слушать, кто и что о них говорит... Это поиск порядка, единообразия, закономерностей между природными явлениями. Все мы начинаем с наблюдения отдельных эпизодов, с этого же начинается и наука, но результаты ее наблюдений позволяют сформулировать правило, а затем научный закон (Skinner, 1953, p. 12—13).

Целью анализа является изучение поведения во всех его проявлениях. Для Скиннера это включало все то, что предшествовало поведению, все то, что было реакцией на него, все следствия и результаты реакции. Поведением Скиннер считает все то, что совершает организм, при условии, что эти действия являются видимыми (Skinner, 1938, p. 6). Исчерпывающий анализ поведения должен также учитывать генетическую наследственность организма и, кроме этого, все предыдущие модели поведения, имеющие отношение к тому, которое изучается.

Научный анализ начинается с вычленения отдельных частей из целого для лучшего их понимания. Экспериментальные исследования Скиннера полностью следовали данной процедуре. Они были ограничены условиями, подчиняющимися строгому научному анализу. Результаты его экспериментов могут быть подтверждены независимыми исследованиями, а выводы сверены с зафиксированными в журналах данными.

Фрейд и теоретики **психодинамики** в равной степени интересовались личной историей индивида, видя в ней первоистоки, формирующие его дальнейшее поведение. Скиннер же защищал более радикальную точку зрения. Он утверждал, что должно изучаться поведение, и только поведение. Поведение, как нечто отличное от внутренней жизни, может быть полностью описано; а это значит, что его можно наблюдать и изучать при помощи измерительных инструментов.

ЛИЧНОСТЬ

Скиннер утверждал, что если строить определение человека на его видимом поведении, то вовсе не требуется ломать голову над пониманием его внутренних процессов.

Таким образом, личность в качестве отдельной категории не фигурирует в научном анализе поведения. Личность, по определению Скиннера, есть *набор поведенческих шаблонов*. Различные ситуации вызывают разную реакцию. Реакция же индивидуума зависит исключительно от предыдущего опыта и генетической истории. Всматриваться в «умственное или психическое состояние», говорит Скиннер, это значит искать не там, где нужно. «Делая акцент на внутреннем мире как на объекте изучения, [Фрейд] отбрасывает науку на 50 лет назад» (Скиннер, 1953, in: Skinner, 1984c, p. 56).

Буддизм — к удивлению большинства бихевиористов — также говорит, что поскольку у личности нет видимого проявления, то она не существует. Буддисты не верят, что есть нечто реальное, называемое личностью; есть лишь всеобъемлющее поведение и чувства, причем все они непостоянны и неустойчивы. Скиннер и буддисты развивали свои идеи, исходя из убеждения, что не существует ни эго, ни личности, а только набор поведенческих шаблонов. Обе теории делают акцент на том, что правильное понимание причин поведения полностью исключает возможность возникновения путаницы и ошибок. Тем не менее Скиннер и буддисты значительно расходятся в объяснении причин человеческого поведения (см. раздел «Безличностность» в главе «Дзэн и традиция буддизма»).

НАДУМАННЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ

Надуманные объяснения — так Скиннер называл термины, которые противники бихевиоризма употребляют для описания поведения. По его мнению, эти понятия используются, когда люди не осознают причин сложного поведения, не подозревают о процессах, которые предшествуют данному поведению или являются его следствием. Примерами надуманных объяснений, по Скиннеру, могут служить такие категории, как *свобода, автономный человек, достоинство, творчество*. С точки зрения бихевиоризма использование подобных терминов

для объяснения поведения абсолютно неправомерно, и Скиннер был уверен, что такой подход в действительности вредит науке, приводя исследователей к иллюзии понимания происходящего, так что у них не остается стимула искать факторы, которые реально контролируют поведение.

К сожалению, ссылки на чувства или состояния ума имеют эмоциональную окраску, которой бихевиористы в своих объяснениях стараются избегать. Вот вам пример: «Чтобы спасти мир, люди должны учиться быть благородными, снисходительными, полными веры, быть готовыми принимать правду, стремиться к высшим целям, не испытывая чувства ненависти к тем, кто препятствует им». Это «вдохновляющий» призыв... Но на какие конкретные действия он может подвигнуть? (Skinner, 1987 a).

Когда я могу делать то, что я хочу, — это моя свобода, но я не могу запретить себе хотеть того, чего я хочу (Вольтер, 1694–1778).

Одним из основных постулатов теории Скиннера является утверждение о том, что вербальный способ изучения и объяснения поведения либо приводит к превратным толкованиям, либо просто мешает объективным исследованиям.

Если свобода действительно существует, то формы, которые она принимает, должны быть абсолютно случайны (Skinner, 1990a, p. 1208).

Свобода

Свобода – ярлык, которым мы клеймим поведение, когда не понимаем или не знаем его причин. Исчерпывающие доказательства этого утверждения здесь привести невозможно, но вот один из примеров, проясняющих точку зрения Скиннера. Серия опытов, проведенных Милтоном Эриксоном (Milton Erickson, 1939), показала, что людей, находящихся в состоянии гипнотического транса, можно побудить к совершению различных действий. Пока испытуемый был загипнотизирован, Эриксон внушал ему, что именно надо сделать. В подавляющем большинстве случаев человек, выйдя из гипноза, выполнял «приказ». Однако ни при каких обстоятельствах никто из участников эксперимента позже не мог вспомнить, что, находясь в состоянии транса, подвергался внушению. Сколько бы потом их ни спрашивали о причинах, побудивших совершить тот или иной поступок, участники эксперимента придумывали массу различных объяснений (и сами в них верили). Посторонний, выслушавший эти объяснения, пришел бы к выводу, что абсолютно все эти люди действовали по своей воле. Подвергшиеся эксперименту были твердо убеждены, что их поведение определялось лишь их собственными решениями. А те, кто наблюдал за экспериментом, были точно так же твердо уверены, что *свободная воля* — вовсе не единственное объяснение для поведения испытуемых, которые не могут вспомнить происходившее в момент гипноза.

Никакая другая форма подчинения себе не является более совершенной, чем та, при которой сохраняется видимость полной свободы (Ж.-Ж. Руссо, 1712–1778).

Скиннер предположил, что *ощущение свободы* не является *свободой* как таковой; более того, он утверждал, что наиболее репрессивные формы контроля — это именно те, которые укрепляют в человеке ощущение свободы. Примером может служить ощущение свободы выбора у избирателей при голосовании за кандидатов с абсолютно сходными программами. Эти репрессивные методы ограничивают и контролируют человеческую деятельность едва уловимо, они практически неразличимы для тех, кто подвергается воздействию.

Возражение против внутренних человеческих категорий состоит не в том, что их не существует как таковых, а в том, что они неприменимы в функциональном анализе (Skinner, 1953, p. 35).

Автономный человек

Для Скиннера *автономный человек* — это надуманное объяснение, которое предполагает существование некоего стабильного внутреннего «я», функционирующего под воздействием неизвестных внутренних сил, независимых от внешних факторов. Быть автономным означает инициировать поведение, которое не имеет причин, поведение, которое не является следствием предыдущих действий и которое нельзя объяснить влиянием внешних обстоятельств. Скиннер не нашел никаких подтверждений существования такого автономного «нечто» и был очень обеспокоен тем фактом, что многие заблуждаются на этот счет.

Образованные люди уже не предполагают, что кто-то может быть одержим бесами... а вот человеческое поведение до сих пор еще относится к проявлениям внутреннего мира человека (Skinner, 1971, p. 5).

Исследования Скиннера показали, что если различные представители животного

мира проходят схожий путь развития, то результирующая кривая (и достигнутый уровень знаний) будет одинаковой как для голубей, крыс, обезьян, собак, так и для человеческих детей (Skinner, 1956). Эта параллель между процессом обучения животных и людей лежит в основе скиннеровского анализа человеческого поведения. Начиная со своей первой книги «*Поведение организмов*» (1938) он публиковал результаты экспериментов, подтверждавшие отсутствие существенных различий между людьми и другими живыми существами. В своей книге Скиннер заявляет: «Могу сказать, что единственное различие между поведением крысы и человека, которое я ожидал увидеть (не учитывая разный уровень сложности изучаемых объектов), лежит в сфере вербального общения» (р. 442). Через 50 лет он придерживался такой же позиции: «В научном анализе поведения нет места таким категориям, как ум или личность» (1990а, р. 1209).

Достоинство

Достоинство (хорошая репутация, слава) представляет собой такое же надуманное объяснение, как и свобода.

> Примечательно, что репутация, которой обладает человек, связана с видимыми причинами его поведения. Мы откажем ему в доверии, если эти причины покажутся нам подозрительными... Мы считаем, что кашель, чиханье или рвота никак не украшают человека, даже если их результаты могут быть очень полезны. Из-за этого же мы не доверяем поступкам человека, который испытывает к нам антипатию, хотя такие поступки и могут быть исключительно ценными по своим результатам (Skinner, 1971, р. 42)

> Правила и обязанности как моральные и этические категории являются примером гипотетических интернализованных законов, которые окружают нас (Skinner, 1975, р. 48).

Словом, мы часто хвалим индивидуума за его поведение, когда обстоятельства или какие-то другие сопутствующие моменты остаются для нас неизвестными или же причины этого поведения неправильно нами поняты. В то же время мы прохладно относимся к благотворительности, если знаем, что ее целью является лишь уменьшение налогов. Мы не доверяем признанию в совершении преступления, если это признание получено под давлением, однако и не думаем осуждать человека, который причинил окружающим вред, но сделал это ненамеренно. Скиннер утверждал, что если мы признаем свое неведение, то будем воздерживаться и от осуждения, и от похвал.

> Я никогда не мог понять, почему он [поэт И. А. Ричардс] утверждал, что Кольридж сделал очень важный вклад в понимание человеческого поведения, а Ричардс, в свою очередь, так и не смог понять, почему я то же самое говорю о голубях (Skinner, 1972, р. 34).

Творчество

Скиннер с явным удовольствием разрушает последний оплот «некоего я, постоянно живущего внутри», — поэзию и творчество. Для Скиннера это всего лишь еще один пример использования метафизического ярлыка, под которым скрывается незнание конкретных причин данного поведения.

Скиннер высмеивает утверждения многих деятелей искусства, заявляющих, что рождение их произведений — спонтанный процесс или что истоки произведений находятся за пределами жизненного опыта творца. Гипнотические опыты М. Эриксона, огромное количество приводимых в литературе примеров эффективности пропаганды и рекламы, открытия психотерапевтов указывают на то, что человек может даже не подозревать об истинных мотивах того или иного своего действия. Скиннер задается вопросом: «Действительно ли поэт спонтанно творит, сочиняет, инициирует нечто, называемое стихотворением? Или же это поведение — просто логически закономерный плод его генетической истории и окружающей среды?» (1972с, р. 34). И делает вывод: творческая деятельность ничем не отличается от любой другой, за исключением того факта, что элементы, предшествующие ей и определяющие ее, менее изучены. Тут ученый бихевиорист полностью согласен с Сэмюэлем Батлером*, который писал, что «поэт сочиняет стихотворение точно так же, как курица откладывает яйцо: всем им после этого становится легче».

Скиннер был убежден, что свежий научный взгляд на творческую деятельность только поможет и уж никак не помешает возникновению произведений искусств. «Согласие с ложным объяснением из-за того, что оно льстит нам, порождает риск упустить правильное объяснение — то, ко-

---

* Батлер (Butler) Сэмюэль (1835–1902) — английский писатель, в сатирической форме изображавший современную ему буржуазную мораль.

торое в долгосрочной перспективе может принести несоизмеримо больше пользы» (1972c, p. 35).

Воля

Скиннер считал, что ссылки на категорию *воли* только создают путаницу и их применение к природе поведения неправомерно. Для него воля, свободная воля, сила воли — надуманные объяснения. Данные категории подразумевают, что у нас есть некое внутреннее чувство, исключительно важное в обусловливании действий; Скиннер же предполагает, что ни одно действие, по сути, не является свободным. «Когда все мы наконец убедимся в этом, то одним махом отбросим всякое упоминание об ответственности вместе с утверждением, будто свободная воля — это внутренняя причина, побуждающая к действию» (1953, p. 116).

> Утверждение, что «основной патологией в наши дни является отсутствие воли, обусловливающее существование психоанализа», звучит более справедливо, нежели утверждение, гласящее, что в современном мире редко встречаются позитивные подкрепления, наказания намного чаще, а появление психоанализа обусловлено стремлением к более глубокому пониманию (Skinner, 1974, p. 163).

Исследования других ученых показали, однако, что люди, которые считают ответственными за свои действия внешние силы, менее способны контролировать собственное поведение, нежели те, кто считает ответственными за свои поступки только себя. Дэвисон и Валинс (Davison & Valins, 1969) обнаружили, что «если человек четко осознает, что изменение его поведения зависит только от внешнего поощрения или наказания, то нет никаких причин для того, чтобы эта линия поведения сохранилась, если изменятся внешние обстоятельства» (p. 33).

> Спорным в теории Скиннера является не то, что он рассматривает человека как совершенную машину, а его видение того, как эта машина управляется... Скиннер начисто отбрасывает все то, что связано с сознанием, чувствами, побуждениями, в лучшем случае, как побочные продукты (Cohen, 1977).

Лефкюр (Lefcourt) проанализировал все исследования, в которых испытуемые либо действовали с верой в то, что они контролируют результаты своих поступков, либо были твердо убеждены, что результаты они контролировать не могут. Эксперименты подтвердили предположение о том, что люди и животные, лишенные «иллюзии» свободы, проявляют отрицательные поведенческие реакции, которые можно измерить. «Чувство, что все под контролем, иллюзия, что каждый волен сделать свой собственный выбор, играет позитивную и определяющую роль в процессе поддержания жизнедеятельности. *Иллюзию свободы* невозможно удалить безболезненно, без нежелательных последствий» (1973, p. 425–426).

Отношение Скиннера к категории *воли* вызвало неизмеримо больший скептицизм, нежели любой другой аспект его критических работ. Были проведены серьезные исследования в области поиска так называемого *местонахождения контролирующих факторов*, или, другими словами, в поисках ответа на вопрос: «Как я полагаю, кто является ответственным за мое поведение — я сам или мое окружение?» Экспериментальные данные подтвердили, что вера индивида в возможность управления собственной деятельностью играет существенную роль (Lefcourt, 1980). Даже такие известные бихевиористы, как Махони и Торсен (Mahoney & Thoresen, 1974), говорили о самоконтроле и чувстве свободы как о категориях, лежащих в основе успешных действий личности.

Личность

Категорию *личности* Скиннер также относил к группе надуманных объяснений.

> Если мы не в состоянии указать на причины, определяющие поведение индивида, то говорим, что он сам несет за него ответственность. Прародители физической науки уже однажды прошли по этому пути, но, к счастью, сейчас ветер дует уже не из-за Эола, точно так же, как и дождь идет не по воле Юпитера... Практика сама разрешает наши сомнения относительно непонятных явлений, и поэтому она вечна... Концепция личности не должна занимать сколько-нибудь важное место в анализе поведения (1953, p. 283, 285).

> В науке нет места понятию личности как первоосновы или инициатора действия (Skinner, 1974, p. 225).

Следовать такому ходу мыслей достаточно сложно, ибо что-то в нас говорит: «Нет! Я — личность!» На это Скиннер ответит вам, что ваша реакция полностью обусловлена. Но в любом случае, где же на самом деле находится это «я», по нашему утверждению, реально существующее? (См. главу

«Дзэн и традиция буддизма» о других точках зрения на этот вопрос.)

ОБУСЛОВЛИВАНИЕ И ПОДКРЕПЛЕНИЕ

Выявление тех факторов, которые меняют поведение или оставляют его неизменным, – один из основных вкладов, сделанных Скиннером в развитие бихевиоризма.

Респондентное поведение

Респондентное поведение – это поведение, возникающее в ответ на что-то. Организм автоматически реагирует на определенные возбудители. Колено судорожно дергается, когда бьют по коленному сухожилию; при повышении внешней температуры тело начинает потеть; зрачок сужается при ярком свете. Павлов выяснил, что определенные рефлекторные процессы могут быть обусловлены. В своем классическом эксперименте он вызывал у собаки слюноотделение, совмещая звонок колокольчика с подачей пищи. В естественных условиях слюноотделение у собаки начинается только при виде или при запахе пищи. После того как Павлов совместил подачу еды и звонок колокольчика, слюноотделение у собаки начиналось при этом звуковом сигнале и без наличия какой-либо еды. Подобное изменение в поведении появилось сразу же после нескольких таких сеансов. Поведение животного было обусловлено раздражителем, который раньше не вызывал никакой реакции. Точно так же, как и у собаки Павлова, наше слюноотделение может быть вызвано входом в ресторан или звуком обеденного гонга. Респондентное поведение может быть достаточно просто изучено и продемонстрировано. Рекламодатели, связывающие привлекательного человека на экране или на плакате с определенным товаром, пытаются всего-навсего сформировать у зрителя ассоциацию и вызвать четко запланированную реакцию. Они рассчитывают, что в результате подобного сопоставления потребители будут позитивнее реагировать на этот товар.

Оперантное обусловливание

Оперантное поведение – это поведение, возникающее спонтанно. «Оперантное поведение усиливается или ослабляется теми событиями, которые за ним следуют. В то время как респондентное поведение определяется предыдущими событиями, оперантное поведение зависит от своих последствий» (Reese, 1966, p. 3). Обусловливание какого-либо действия зависит от того, что происходит после прекращения этого действия. Скиннер был буквально заворожен оперантным поведением, потому что видел, что оно связано с гораздо более сложными процессами, нежели респондентное. Скиннер сделал вывод, что практически любое естественно возникающее поведение человека или животного можно вызвать искусственно, можно добиться, чтобы оно появлялось чаще и более выраженно, можно по-разному его направлять.

> Оперантное обусловливание не означает управление человеком как марионеткой; оперантное обусловливание — это классификация мира, в котором индивид совершает поступки, влияющие на этот мир, а последний, в свою очередь, влияет на человека (Skinner, 1972b, p. 69).

Некоторые аспекты оперантного поведения иллюстрирует следующий пример. Отец пытается научить свою дочь плавать. Дочь обожает купаться, но не хочет или боится намочить голову и опасается выдыхать воздух под водой. Это существенно мешает процессу обучения. Отец обещает дать девочке конфету, если она окунет лицо. Как только она намочит лицо, отец изменяет условия и соглашается дать конфету только после того, как девочка намочит всю голову. Когда дочь идет и на это, отец ставит условием сделать под водой выдох. Шаг за шагом она будет менять свое поведение под влиянием грядущего вознаграждения и в результате научится плавать.

Оперантное обусловливание – это процесс формирования и поддержания частной модели поведения вытекающими из этой же модели последствиями. В расчет берется не только то, что предшествовало поведению, но в основном то, что за ним последует. В случае с отцом и дочерью отец обусловливал поведение девочки тем, что давал сладости *после* определенных действий с ее стороны. Конфеты использовались для обеспечения определенного поведения ребенка в воде. «Если за определенным поведением следуют определенные последствия, то очень высока вероятность того, что это поведение проявится вновь, а вытекающие из него одни и те же последствия вполне можно назвать *подкреплениями»* (Скиннер, 1971, p. 25).

Широкие исследования факторов, влияющих на *оперантное поведение,* привели к следующим выводам:

1. *Обусловливание может иметь и имеет место, когда мы о нем и не подозреваем.* Бесчисленные опыты доказали: то, что мы осознаем, в большой степени зависит от наших предыдущих ощущений, которые на самом деле тоже являются отчасти обусловленными. Например, наше восприятие оптической иллюзии, продемонстрированной Эймсом (Ames, 1951), считается функцией зрительной физиологии (рис. 11.1). Однако когда «прямоугольник» показывали людям, принадлежащим к тем культурам, в которых стены жилищ и окна обычно не прямоугольны, такие люди эту иллюзию не замечали. Восприятие частично обусловлено культурой. Результаты исследований показали, что обусловливание может происходить у людей «в состоянии сна, в состоянии пробуждения, то есть в то время, когда субъект не осознает, что реагирует на появившийся раздражитель» (Berelson & Steiner, 1964, p. 138).

2. *Обусловливание реально осуществляется, даже когда мы знаем о нем.* Осознание того факта, что наше поведение может быть обусловлено даже тогда, когда мы знаем, что этот процесс идет и мы ему противимся, приводит в замешательство. Один экспериментатор заставлял своих подопечных поднимать палец при определенном звуке, совмещенном с болевым шоком (через палец пропускался электрический разряд). Участники эксперимента продолжали поднимать пальцы даже после того, как им сказали, что электрического разряда больше не будет. Они по-прежнему поднимали пальцы, даже когда экспериментатор специально просил их этого не делать. Лишь после снятия электродов испытуемые потихоньку начинали контролировать свое, еще недавно полностью обусловленное, поведение (Lindley & Moyer, 1961).

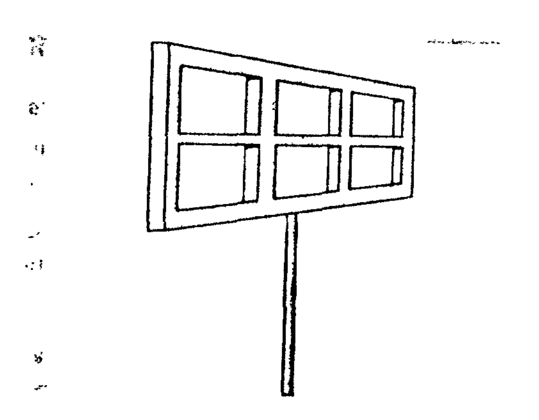


Рис. 11.1 «Иллюзия Эймса»
Это не прямоугольник, рассматриваемый под углом, а трапеция, на которую мы смотрим «в лоб». Наше восприятие прямоугольника — обусловленная, а не естественная реакция.

3. *Обусловливание более эффективно, когда человек о нем знает и подстраивается под него, начинает сотрудничать* (Goldfried & Merbaum, 1973). Эффективное обусловливание — это сотрудничество. Нестабильность неизбежна в тех случаях, когда обусловливание происходит без «сотрудничества» со стороны индивида. Следующий пример показывает, что происходит, когда желаемое взаимодействие не достигнуто:

> Полудюжине старых прожженных пьянчужек из Мидвестернского госпиталя ветеранов несколько лет назад прописали лекарство от алкоголизма. (Это был препарат, вызывающий рвоту всякий раз, стоило пациенту, его принимающему, проглотить спиртное.) Через некоторое время поведение больных стало обусловленным настолько, что употребление алкоголя вызывало рвоту даже без принятия лекарства. Поведение людей было предопределено до такой степени, что любая мысль о спиртном заставляла их трястись
>
> И вот в один прекрасный день кто-то из старичков стал рассуждать о своей новой жизни, и все его товарищи по несчастью сошлись во мнении, что жутко ее ненавидят. Проходящие лечение пришли к выводу, что скорее предпочтут остаться пропойцами, чем трястись при виде бутылки.
>
> Пьянчужки замыслили побег. Они добрались до бара, уселись там все вместе и, испытывая ужас, трясясь, мучаясь от спазмов в желудке, подначивая и ругая друг друга на чем свет стоит после каждой рюмки, напились до такой степени, что все страхи перед спиртным их покинули (Hilts, 1973).

Таким образом, очевидно, что *обусловливание*, будучи масштабной, могущественной, очень привлекательной системой, способной ограничивать спонтанные действия, все же имеет пределы в применении.

Подкрепление

Подкреплением является любой стимул, который проявляется вслед за каким бы то ни было действием и увеличивает или поддерживает вероятность дальнейшего появления именно такого действия. В примере с ребенком, обучающимся плаванию, *подкреплением* были сладости, выдававшиеся каждый раз после правильного и успешного выполнения конкретного задания.

> В то время, когда я был приверженцем идей Фрейда, кто-то из пациентов сказал: «Я думал о вагине своей матери». Я записал «материнская вагина», он обратил внимание, и вскоре поведе-

ние пациента было настолько подкреплено, что каждый раз, когда я брал карандаш, он буквально вспыхивал... Он привлек мое внимание... и вскоре в течение 15 минут говорил о вагине своей матери. После этого я подумал: «О, мы стронулись с места» (Ram Dass, 1970, p. 114).

Подкрепление может быть как положительным (позитивным), так и отрицательным (негативным).

Позитивное подкрепление увеличивает вероятность повторения того действия, после которого оно *проявилось*: стакан воды является позитивным подкреплением в том случае, когда нас мучает жажда, так как, если при этом мы возьмем его и выпьем, мы наверняка потом в похожей ситуации сделаем то же самое. *Негативное подкрепление* усиливает то поведение, которое уменьшает или уничтожает вероятность появления подобного подкрепления: когда мы снимаем ботинок, натирающий ногу, мы чувствуем облегчение и, скорее всего, поступим так опять, то есть вновь снимем его (Skinner, 1974, p. 46).

Негативное подкрепление по своей сути нежелательно для человека. Оно является тем самым стимулом, от которого человек или животное стремятся избавиться. Положительные и отрицательные последствия регулируют поведение. Это основа скиннеровской теории; он предположил, что любое поведение может быть понято как нечто, обусловленное позитивными и негативными подкреплениями. Более того, Скиннер утверждал, что возможно объяснить любое поведение, если обладать знаниями обо всех предшествующих подкреплениях.

Первые опыты Скиннер ставил на животных. В качестве подкрепления он пользовался едой, питьем и электрическим шоком. Между подкреплениями и потребностями животных была прямая связь. Например, голодное животное училось выполнять определенные задания: открывать крышки или нажимать на рычаг. Выполнив задание, животное получало в вознаграждение корм. Понять, как действуют подкрепления, намного сложнее, если начать анализировать более сложную или более абстрактную ситуацию. Какие подкрепления приводят к перееданию? Какие подкрепления влияют на добровольное решение человека заняться работой, угрожающей его жизни? Что заставляет студентов выполнять учебную программу даже в том случае, когда предмет обучения их совершенно не интересует?

Первичные подкрепления — это стимулы, которые заложены в нас с рождения. Им не надо учиться в процессе жизнедеятельности, они присутствуют изначально. Как правило, первичные подкрепления тесно связаны с физическими потребностями и стремлением выжить. Примерами являются воздух, вода, пища, кров. *Вторичные* подкрепления — это нейтральные стимулы, настолько сильно ассоциирующиеся с первичными, что в конце концов и сами начинают действовать как подкрепления. Яркий пример вторичного подкрепления — деньги; они не обладают никакой внутренней ценностью, но мы уже ассоциируем их с разными первичными подкреплениями. Деньги или конечная перспектива получения денег — это одно из наиболее широко используемых в нашей культуре подкреплений.

Эффективность денег как подкрепления не ограничивается человеческой расой. Опыты показали, что шимпанзе могут рабо-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Наблюдение и модификация поведения*

Наблюдение и запись наблюдаемого — краеугольный камень всего процесса модификации поведения. Попробуйте сделать это, наблюдая за своим собственным поведением. Регистрируйте наблюдения на учетных листах или миллиметровой бумаге.

Отмечайте, сколько времени вы тратите на каждый из учебных предметов. Подойдет простая гистограмма, размеченная в часах, с отрезками для каждого предмета. Чтобы получить результирующую линию, ведите данный график на протяжении недели, после этого вы сможете решить, какому из предметов вам следует уделять больше времени.

На следующей неделе, занимаясь данным предметом, каждый раз создавайте для себя какое-нибудь *позитивное подкрепление*: прочитайте главу книги, съешьте сладкое, проведите некоторое время с другом, позвоните по телефону — в общем, делайте то, что вам нравится. *Главное, чтобы подкрепление действительно доставляло вам удовольствие.* Записывайте все используемые подкрепления и время, когда вы их применяли.

Не находите ли вы, что количество времени, которое вы тратите на данный предмет, возрастает? Как вы думаете, что является причиной этого?

тать за жетоны. Обезьян научили опускать жетоны в автоматы, раздающие бананы, или использовать жетоны для получения другого вознаграждения. Когда обезьянам запретили подходить к автоматам, они продолжали работать, храня получаемые жетоны до той поры, пока им опять не разрешили пользоваться автоматами.

Режим подкрепления

Как часто и как регулярно новое поведение подкрепляется, как быстро это поведение запоминается и как долго и часто оно будет повторяться потом? (Ferster & Skinner, 1957). *Долгосрочное*, или *регулярное*, подкрепление повышает скорость запоминания нового поведения. *Дискретное*, или *нерегулярное*, подкрепление создает более стабильное поведение, то есть поведение, которое будет воспроизводиться даже после того, как подкрепление перестанет действовать или будет действовать очень редко. Таким образом, исследователи установили, что для поддержания или изменения поведения режим подкрепления не менее важен, чем само подкрепление (Kimble, 1961). Игровой автомат, например, действует как дискретное подкрепление. Он награждает играющего совершенно нерегулярно, но достаточно часто, чтобы сама игра на автомате быстро запомнилась и чтобы от желания поиграть было сложно отказаться.

Если подкрепление предопределяет правильную реакцию, то обучение данному поведению упрощается и ускоряется. Это гораздо эффективнее, нежели наказание (аверсивный контроль), так как действие подкрепления избирательно направляет поведение на достижение заранее выбранной цели.

Контроль поведения

Скиннер, в отличие от многих психологов, заинтересованных в способах предсказаний будущего поведения, был поглощен исследованием возможностей контролировать поведение.

> Мы все находимся под контролем того мира, в котором живем... Вопрос заключается в следующем: этот контроль — дело случая, воля тиранов или мы контролируем себя сами в меру своего культурного уровня?
>
> Опасность, таящаяся в злоупотреблении властью, заключающейся в контроле над поведением, огромна. И она не уменьшается от того, что факты скрыты от нашего знания. Мы не сможем принять верное решение, если по-прежнему будем продолжать притворяться, будто человеческое поведение неконтролируемо, или если откажемся участвовать в этом контроле, даже если это может принести в высшей степени полезные результаты. Подобное отношение делает нас только слабее с любой точки зрения, оставляя силу научного знания другим. Первый шаг к разрушению тирании — это полное разоблачение всех ее механизмов контроля.
>
> Сейчас не время для самообмана, снисходительности к себе, для анализа тех отношений, которых на самом деле больше нет. Человек стоит перед трудным испытанием. Он должен не терять голову и двигаться вперед, иначе для него начнется долгая дорога назад (Skinner, 1955, р. 56—57).

Тот, кто научится изменять внешние обстоятельства, сможет контролировать поведение. Свобода по Скиннеру — это способность контролировать свое поведение.

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

Степень развития, по Скиннеру, отражает способность ослабить воздействие неблагоприятных условий и сделать более успешным контроль своего поведения. Развив мышление, мы можем гораздо лучше использовать доступные нам инструменты по предсказанию, поддержанию и контролю нашего собственного поведения.

Невежество

Скиннер подразумевал под *невежеством* незнание причин конкретного поведения. Первым шагом к преодолению этого состояния является признание своего *невежества*; вторым — изменение стиля поведения, который поддерживает существующее незнание. Необходимый шаг в искоренении невежества — прекращение использования слов в качестве научно-аналитического метода. Следующим примером Скиннер демонстрирует, как словесное описание наблюдаемого человеком поведения может раскрыть видение им причин данного конкретного поведения:

> Голодного голубя заставляли ходить по часовой стрелке, *подкрепляя* подобное поведение постепенным приближением корма. Студентов, наблюдавших данный эксперимент, попросили описать свое видение происходящего. Их отчеты содержали следующее: 1. Поведение голубя было обусловлено тем, что он ожидал получить за

правильное поведение корм. 2. Голубь гулял по кругу, надеясь, что кто-нибудь принесет ему еды. 3. Голубь заметил, что определенная модель поведения приводит к определенному результату. 4. Голубь почувствовал, что он может получить корм именно потому, что он себя ведет так, а не иначе; 5. У птицы появилась устойчивая ассоциация между ее действиями и приближением корма. Указанные точки зрения можно, соответственно, представить следующим образом: 1. Поведение голубя подкреплялось с каждым правильным действием. 2. Голубь шел по кругу до тех пор, пока кормушка не приближалась в очередной раз. 3. Определенное поведение приводило к определенному результату. 4. Еда давалась голубю, если он совершал требуемое действие. 5. Щелчок устройства, раскрывающего кормушку, временно обусловливал поведение голубя. Все эти утверждения описывают разного рода подкрепления. Выражения «ожидал», «надеялся», «наблюдал», «чувствовал» и «ассоциировал» находятся за пределами возможности описания поведения голубя. Реально наблюдаемое действие было предельно понятно: с каждым разом голубь все более умело выполнял задание; но не это описывали студенты (Skinner in: Wann, 1964, p. 90–91)

Это лишь один из многих примеров, к которым прибегал Скиннер, стремясь показать людям, что устоявшаяся традиция мыслить, оперируя *надуманными объяснениями*, мешает увидеть реально существующий, живой и конкретный мир.

Функциональный анализ

Функциональный анализ — это исследование причинно-следственных связей. Он рассматривает все стороны поведения как функцию определенных обстоятельств (переменных), которые можно описать физическими терминами. Таким образом, поведение и его причины можно определять, не прибегая к надуманным объяснениям.

Когда мы наблюдаем человека, расхаживающего по комнате, открывающего ящики стола, заглядывающего под стопки газет и так далее и тому подобное, мы можем описать его поведение объективными терминами: «Сейчас он в такой-то части комнаты; он взял книгу большим и указательным пальцами правой руки; он поднимает книгу и наклоняет голову так, чтобы увидеть все, что находится под книгой». Мы можем также интерпретировать его поведение или «вложить в это поведение смысл», сказав, что «человек что-то ищет» или, еще конкретнее, что «он ищет свои очки». То, что мы добавили от себя, не является описанием поведения, это лишь умозаключения по поводу причин, в определенной мере ответственных за данное поведение. Положение не изменится, даже если мы спросим этого человека, что он делает, и он ответит: «Я ищу свои очки». Это не описание поведения, это лишь описание причин этого поведения; его слова эквивалентны фразам: «Я потерял свои очки», «Я перестану делать то, что делаю, как только найду очки» или «Когда я делал это в прошлом, я нашел свои очки» (Skinner in: Fabun, 1968, p. 18).

Точное описание поведения помогает нам делать правильные предсказания будущего поведения и усовершенствовать анализ *подкреплений*, приводящих к этому поведению. Чтобы понять самих себя, мы должны признать, что наше поведение не является ни случайным, ни произвольным, но представляет собой целенаправленный процесс, который может быть описан в тех условиях, в которых он происходит.

Скиннер говорил, что объяснения, основанные на таких терминах, как *воля, воображение, интеллигентность* или *свобода*, не функциональны. Они скорее скрывают, чем проясняют, причины поведения, так как не описывают происходящее объективно.

Наказание

Наказание не дает информации о том, как что-то можно сделать правильно. Оно не соответствует запросам ни того человека, который налагает *наказание*, ни того, который наказанию подвергается. Таким образом, оно препятствует развитию человека. Сделав ошибку, люди хотят знать, как ее можно исправить или хотя бы как принять правильное решение в следующий раз. Студентам часто возвращают их контрольные работы, и они узнают, на какие вопросы ответили неправильно. Других объяснений не дается; правильное решение не становится более очевидным. В подобных ситуациях студенты могут почувствовать, что им просто мешают учиться. Нередко Скиннера понимали неправильно, но он твердо настаивал против применения физических наказаний в семьях, школах и социальных институтах и в то же время вполне допускал моральное порицание.

Наказание не приносит положительного результата — это означает, что пресеченное подобным способом поведение, как правило, не исчезает. Если не последовало дальнейшего обучения, *«наказанное» поведение* возвращается либо в скрытом виде, либо в сочетании с другим. Новое поведение или будет направлено на то, чтобы из-

бежать *грозящего наказания,* или может стать местью тому, кто наказание налагал. Чем больше преподаватель использует различные наказания, тем с большими проблемами в поведении своих учеников он столкнется. Результаты пребывания преступников в тюрьме говорят о неэффективности методов наказания. Тюремная жизнь наказывает заключенных за их предыдущие деяния, но редко учит преступника удовлетворять свои нужды более социально приемлемыми путями. Заключенные, не научившиеся новому поведению, после освобождения, оказавшись в тех же условиях и подвергаясь тем же искушениям, с большой вероятностью повторят свой проступок. Высокий процент рецидивистов, попадающих в тюрьму по несколько раз, подтверждает это наблюдение.

С тем же связана и другая проблема: наказание избирательно *подкрепляет* модель поведения наказывающего.

> Так, надсмотрщик принуждает рабов трудиться, хлеща плетью при каждой остановке; продолжая работать, рабы тем самым избегают порки (и посредством этого невольно *подкрепляют* для надсмотрщика использование плети). Родители «пилят» ребенка до тех пор, пока он не выполнит задание; выполняя задание, ребенок избегает дальнейших упреков (а у родителей закрепляется подобный метод воздействия). Шантажист пугает разоблачением до тех пор, пока жертва не заплатит требуемую сумму; заплатив, жертва избавляется от угроз (но подкрепляет подобную практику поведения со стороны шантажиста). Учитель угрожает своим ученикам телесным наказанием за невнимательность; внимательно слушая, ученики избегают подобной опасности (но поведение учителя подкрепляется). Сделанное в той или иной форме заявление о намерении контролировать поведение других нежелательными для них действиями — широко распространенная схема социального взаимодействия. Она присутствует в религии, в управлении, в экономике, в образовании, в психотерапии, в семейном быту (Skinner, 1971, p. 26).

Скиннер делает вывод, что хотя и есть смысл изредка использовать наказание для подавления в высшей степени нежелательного поведения или поведения, могущего привести к травмам или смерти, тем не менее гораздо более предпочтительным является подход, создающий определенные условия, в которых вырабатывается иной, новый стиль поведения и этот стиль, являясь социально приемлемым, быстро заучивается и закрепляется.

СТРУКТУРА

ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

В системе, построенной исключительно на строгих экспериментальных данных, роль физического тела является первостепенной. Несмотря на это, для того чтобы предсказывать человеческое поведение, совершенно не требуется знать структуру нервной системы или физиологические процессы. По сути дела, так как термин «личность» в том смысле, в каком мы его используем, является надуманным объяснением, то, по мнению Скиннера, он органически входит в понятие «физическое тело».

Физическое тело как таковое никогда не интересовало Скиннера. Он представлял человека как закрытую, но отнюдь не пустую коробку. «Чем теоретизировать по поводу того, что именно вызвало то или иное действие, лучше постараться найти те факторы, которые увеличивают вероятность появления данного поведения в будущем, подкрепляют или видоизменяют его» (Mischel, 1976, p. 62). Таким образом, поздние бихевиористы свое основное внимание обращали на «входящие» и «исходящие» действия, так как, по их мнению, это единственное, что может быть достоверно зафиксировано.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЯ ЖЕНЩИНЫ

Научные интересы Скиннера лежат в области исследования тех явлений, которые формируют и контролируют поведение индивида извне. По Скиннеру, социальное поведение не является чем-то особенным и не отличается от любого другого вида поведения. Социальное поведение — это всего-навсего взаимодействие между двумя или большим количеством людей.

Взаимоотношения

Скиннер уделял много внимания вербальному поведению (1975) и важности вербального общения в формировании поведения, особенно на ранней стадии развития у детей речи и других аспектов общения. По Скиннеру, вербальное поведение включает в себя речь, чтение, письмо — любое действие, где используются слова. **Вербальное сообщество** определяется как сообщество, члены которого реагируют на вербальное поведение других представителей этого же сообщества. К примеру, ребенок слушает своих родителей, других детей, учителей.

Ребенок реагирует на их слова, фиксирует или изменяет то или иное свое поведение. Эти соображения, продиктованные, казалось бы, простым здравым смыслом, остаются достаточно тривиальными, даже если их выразить в терминах бихевиоризма; но Скиннер идет дальше, заявляя, что не существует никаких других значимых переменных, определяющих человеческое поведение, кроме человеческой истории, генетической структуры и непосредственного окружения.

Подкрепления, которые воздействуют на нас в различных социальных условиях, частично зависят от нашего собственного поведения, а частично — от того, как на него реагируют окружающие. Мы произносим что-нибудь в разговоре и получаем обратную связь. Эта ответная реакция, которую мы чувствуем, зависит не только от того, что именно мы сказали, но и от того, как это воспринял наш собеседник. Предположим, что вы пошутили, а собеседник воспринял все серьезно и обиделся на вас или просто расстроился. Тогда вы модифицируете свое поведение и добавляете: «Я просто пошутил». Таким образом, мы видоизменяем свое поведение в общении с другими людьми под воздействием их реакции и в зависимости от нашего собственного восприятия ситуации. Это и есть **вербальное сообщество** в действии.

Хотя Скиннер как психолог не рассматривал вопросы, связанные с социальными взаимоотношениями, героев его повести «Второй Уолден» эти вопросы затрагивают вплотную. Фрейзер, разработчик структуры утопического общества, подробно описывает место традиционной семьи.

> Существенная часть нашей истории — это история непрерывного ослабления семьи... Общество просто обязано решить проблему семьи, пересмотрев некоторые устоявшиеся обычаи. Это совершенно неизбежно. Семья — древняя разновидность общества, но обычаям и привычкам, сложившимся для ее сохранения, нет места в обществе, построенном отнюдь не на кровном родстве Второй Уолден изменяет место семьи не только как экономической единицы, но, в определенном смысле, как социальной и психологической ячейки. Какое положение она займет — вопрос будущего (1948, р. 138).

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Наказание и подкрепление альтернативного поведения*

Часть 1. Наказание

Выберите особенность своего поведения, которую вы хотели бы исправить. Например, вы регулярно опаздываете на уроки, занимаетесь на лекциях посторонними делами, переедаете, поздно ложитесь спать или грубо разговариваете. Если вы женаты или замужем, если вы живете с кем-нибудь или у вас есть сосед по комнате, то каждый может выбрать какую-то дурную привычку и помочь другому избавиться от этого недостатка.

Наказывайте себя или попросите партнера наказывать вас каждый раз, когда возникает нежелательное поведение. Наказанием может служить оскорбление («Эй, свинья! Ты снова обжираешься!»), лишение какого-нибудь удовольствия или какое-то другое неприятное действие. Самое простое наказание – введение определенной суммы штрафа за каждое проявление запрещенного поведения. Накопившиеся деньги могут идти на благотворительность. (Разновидностью наказания может стать выплата этих сумм партнеру, таким образом он будет вознаграждаться каждый раз, когда вы наказываетесь. Это заставит вашего партнера быть более бдительным.)

Через неделю проверьте результаты.

Часть 2. Позитивное подкрепление

Теперь выберите ту модель поведения, к которой вы хотели бы прибегать как можно чаще, например выполнение физкультурных упражнений.

Начните подкреплять себя каждый раз, когда выполняете упражнения. Делайте себе небольшие подарки, или пусть вас как-то поощряет ваш партнер. Поощрением могут служить просто похвала, шоколадка и т. п. Наиболее эффективное поощрение — сам факт, что ваши успехи кем-то замечены. Поэтому постарайтесь, чтобы вы или ваш партнер всегда отмечали, что ваше поведение улучшается.

Через неделю проверьте результаты. Изменилось ли ваше поведение? Как вы относитесь к такому методу модификации вашего поведения? Задумайтесь о том, какую роль может сыграть в вашей жизни разное воздействие, оказываемое на вас наказанием и поощрением.

Психология женщины

Скиннер, сохраняя свой сугубо практический подход, не рассматривает психологию женщины обособленно. По Скиннеру, «личность – это поведенческий репертуар, соответствующий определенному набору обстоятельств... Идентификация при помощи понятия „личность" возможна лишь благодаря факторам, ответственным за поведение» (Skinner 1971, p. 189–190). Следовательно, индивидуальность женщины отличается от мужской лишь постольку, поскольку различны факторы, отвечающие за мужское и женское поведение. То, что общество создает совершенно различные факторы для мужского и женского поведения, не вызывает никакого сомнения (если говорить более научно, то гендерные роли и соответствующее этим ролям поведение женщины и мужчины существенно различаются), следовательно, психология мужчины и психология женщины также будут абсолютно непохожими. Например, в обществе, обрисованном Скиннером во «Втором Уолдене», факторы, определяющие поведение, значительно разнятся с теми, которые существуют в современном западном обществе, и, соответственно, отличаются концепции женского и мужского начала. Скиннер не разграничивает трудовую деятельность на основе половых стереотипов, но предполагает, что индивиды должны подыскивать себе работу в соответствии со своими способностями и потребностями группы, в которой они живут.

ЧУВСТВА

Скиннер отстаивает описательный по существу подход к изучению чувств. Вместо того чтобы рассматривать чувства как непонятные для нас внутренние состояния, он предположил, что нам просто надо научиться наблюдать связанное с ними поведение. «Мы определяем эмоции — до тех пор, пока мы хотим этого, — как слабость или силу той или иной реакции» (1953, p. 166) Скиннер указывает на то, что даже такая ярко выраженная эмоция, как злость, проявляется в разных видах поведения при разных ситуациях даже у одного и того же индивида.

> Когда обычные люди говорят, что кто-то напуган, злится или влюблен, они в основном имеют в виду склонность данного человека действовать определенным образом. «Обозленный» человек готов ударить, оскорбить, обидеть или каким-либо другим способом нанести вред или травму; маловероятно, что при этом он готов оказать помощь, проявить благосклонность или нежное отношение. «Влюбленный» человек, напротив, стремится помочь, облагодетельствовать, быть рядом и относиться с нежностью, бережностью, у него отсутствует стремление причинить какой бы то ни было вред. «Испугавшийся» человек стремится избежать контакта с причиной своего испуга, убегая, прячась или закрывая глаза и затыкая уши; в то же время у него нет абсолютно никакого желания приблизиться к этой причине или, другими словами, ступить на неизведанную территорию. Это очень полезные наблюдения, и нечто подобное такой непрофессиональной классификации имеет место и в научном анализе (1953, p. 162).

> Джеймс и другие стояли на правильном пути... Мы и боремся, и испытываем злость из-за одних и тех же причин, и эти причины коренятся в нашем окружении (Skinner, 1975, p. 43).

Скиннер считал, что существующие трудности в понимании, предсказании и контроле эмоционального поведения можно в значительной степени устранить путем наблюдения поведенческих стереотипов, а не ссылками на внутренние состояния.

> «Чувства и эмоции» — прекрасные примеры надуманных объяснений причин поведения (Skinner, 1953, p. 160).

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Модификация поведения постороннего человека*

Большое количество экспериментов показало, что вербальное поведение можно контролировать выборочно, вознаграждая человека одобрительными словами или фразами (Berelson & Steiner, 1964). Вы сами можете проконтролировать вербальное поведение собеседника, кивая ему головой, или произнося «о да!», или одобрительно хмыкая.

Попробуйте выполнить такое упражнение на практике. В разговоре выражайте свое одобрение кивками каждый раз, когда ваш собеседник ведет себя определенным образом (например, использует длинные, сложные фразы, ругается или другим способом выказывает бурные эмоции). Заметьте, не усиливаются ли проявления данного вербального поведения пропорционально частоте вашей одобрительной реакции.

МЫШЛЕНИЕ И ЗНАНИЕ

Описание мышления, по Скиннеру, является настолько же ненадежным и туманным, как и описание эмоциональных состояний.

> «*Думанье, размышление*» часто означает «слабое поведение», где слабость возникает, например, из-за неправильного контроля стимулов. Когда мы видим незнакомый нам объект, то говорим: «Я *думаю*, что это что-то вроде гаечного ключа», где выражение «*я думаю*» противоположно по своему смыслу выражению «*я знаю*». Мы сообщаем о гораздо меньшей вероятности совершения действия, когда говорим «я думаю, что пойду», нежели когда говорим «я пойду» или «я знаю, что мне надо идти».
>
> Но есть и более важные аспекты данного вопроса. Наблюдая за шахматной игрой, мы можем задаваться вопросом, «о чем думает шахматист», когда он делает очередной ход. Мы можем иметь в виду, что хотим знать, как он пойдет дальше. Другими словами, мы любопытствуем по поводу еще только зарождающегося поведения игрока. Сказать, что «он размышляет над тем, чтобы сделать ход ладьей», то же самое, что сказать «он собирается пойти ладьей». Тем не менее обычно термин «размышление» подразумевает завершенное поведение, но настолько незначительное по своим масштабам, что оно остается не заметно для окружающих (Skinner, 1974, p. 103).

Скиннер определяет знание как «поведенческий репертуар». «Человек, знающий таблицу интегралов в том смысле, что в надлежащих обстоятельствах он может ее воспроизвести, соответствующим образом применяет свои знания в процессе вычислений, и так далее. Человек знает свою собственную историю в том смысле, что обладает достаточно «богатым» поведенческим репертуаром» (1953, p. 408—409).

Знание — это поведение, возникающее, когда наличествует определенный стимул. Некоторые теоретики склонны рассматривать перечисление главных действующих лиц трагедии «Гамлет» или рассуждения на тему «влияния германской горнодобывающей промышленности на историю средневековой Европы» как «видимость» или внешний признак знания; Скиннер же расценивает подобное поведение как само знание. Другое определение, которое он дает знанию, — это вероятность возникновения профессионального поведения. Сказать, что человек «знает, как читать», означает, по Скиннеру, что обстоятельства, при которых подкрепляется процесс чтения, стремятся к воспроизводству поведенческого шаблона, называемого чтением. Скиннер считает, что традиционный метод обучения серьезно проигрывает от того, что в него не включены бихевиористские инструменты. Озабоченность этим вопросом привела его к изобретению различных обучающих ситуаций и приспособлений, которые ускоряют процесс и расширяют границы обучения.

> Но если бихевиористская трактовка мышления нам не нравится, то необходимо вспомнить, что ментальное или когнитивное объяснение вообще не является объяснением (Skinner, 1974, p. 103).

САМОПОЗНАНИЕ

Тем не менее Скиннер все-таки исследует поведенческий репертуар, известный под названием ***самопознание***. При этом он описывает ряд случаев, в которых *самопознания* недостает или оно отсутствует. «Человек может не знать, что он *что-то сделал*... может не знать, что он *что-то делает*... может не знать, что склонен или намерен *что-то сделать*... может не иметь ни малейшего представления о *переменных, от которых* зависит его поведение» (Skinner, 1958, p. 288—289). Указанные ситуации попадают в сферу пристального интереса со стороны небихевиористов, так как последние заявляют, что подобные ситуации являются проявлением различных внутренних состояний (например, комплексов, привычек, подавленных стремлений, фобий и т. д.). Скиннер же определяет все это как поведение, для которого не было *позитивного подкрепления* и человек не смог это поведение заметить и запомнить. «Основополагающим моментом является не то, что человек никогда не обращал внимания на *модель поведения*, воспроизвести которую ему не удается, а то, была ли когда-нибудь у этого человека причина обратить внимание на свои неудачи» (Skinner, 1953, p. 289). Другими словами, учитывается не то, что с вами произошло, а были ли вы вознаграждены за то, что заметили это событие.

ТЕРАПИЯ

Скиннер рассматривал терапию как сферу контроля, обладающего почти неограниченной властью. В связи с тем, что терапевт характеризуется в глазах окружающих как тот, кто с большой долей вероятности приносит облегчение страданий и боли, то любая обещанная и реально предоставленная

помощь действует как *позитивное подкрепление*, усиливая влияние терапевтов.

Поскольку теория Скиннера отрицает категорию личности как таковую, целью лечения не может быть улучшение самочувствия пациента или его более хорошее понимание самого себя. С позиции бихевиоризма, целью терапии должно быть изменение или формирование новых ***шаблонов поведения***, то есть искоренение нежелательного поведения и создание условий, при которых требуемое поведение проявлялось бы как можно чаще.

Исходя из этой предпосылки, терапевты-бихевиористы достаточно успешно работали с заболеваниями, с которыми не справлялась психодинамическая терапия. В обширном обзоре **бихевиоральной терапии** (Rachman & Wilson, 1980) описывается ряд тщательно разработанных методов лечения, принесших, в общем, положительные результаты. Успешной терапии подвергались пациенты с такими проблемами, как сексуальная дисфункция, сексуальные отклонения, супружеские конфликты, психические расстройства, ожирение, а также вредные привычки, алкоголизм и табакокурение.

Хотя имеется несколько разных подходов к поведенческой терапии, общепринято, что терапевт-бихевиорист в основном интересуется реальным поведением, а не внутренними состояниями больного или возникшими в прошлом причинами его поведения. С точки зрения бихевиоризма *симптом и является самой болезнью*, а не признаком таящейся внутри болезни. *Симптом* — например, тик лица, преждевременная эякуляция, хронический алкоголизм или боязнь толпы — это и есть то, что непосредственно следует лечить. Симптомы не используются в качестве вводных для исследования воспоминаний детства или экзистенциальных перспектив больного.

Для пациента врач — не представляющий угрозы слушатель, это исповедует и психодинамическая теория. Поэтому, выражаясь терминами бихевиоральной терапии, пациент свободен в проявлении поведения, которое прежде он подавлял, — это могут быть рыдание, враждебные чувства или сексуальные фантазии. Тем не менее при подобных проявлениях терапевт-бихевиорист намеренно воздерживается от введения подкреплений. Врач заинтересован в ***обучении, тренировке и стимуляции*** **таких *видов поведения***, которые могут эффективно соперничать с поведением, создающим дискомфорт или мешающим жить, а потом и вовсе устранить его. Можно, например, научить ***прогрессирующей релаксации***, и она снизит специфические тревожные реакции, а стимулирование уверенности в себе поможет пациенту перешагнуть через свою робость или застенчивость.

В приведенных ниже положениях определяется специфическая природа бихевиоральной (поведенческой) терапии и отмечается то общее, что она имеет с другими методами лечения:

1. Поведенческая терапия помогает людям реагировать на жизненные ситуации наиболее адекватным для них способом. Это включает в себя увеличение частоты воспроизведения и/или расширение спектра желаемого поведения индивидуума, его мыслей и чувств, а также снижение или полное устранение нежелательного поведения, мыслей и чувств.
2. Поведенческая терапия не стремится изменить эмоциональную основу отношений или чувств во внутреннем мире индивида.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Модификация поведения преподавателя*

У студентов, изучающих бихевиоризм, широко распространена следующая шутка. Попробуйте подшутить и вы. Выберите своим объектом преподавателя, любящего расхаживать по аудитории во время лекции. В эксперименте может участвовать ровно столько студентов, сколько на это согласится. Цель состоит в том, чтобы преподаватель находился в одном определенном углу классной комнаты. Вот как это достигается: если преподаватель устремляется туда, куда вы решили его направить, участники эксперимента подаются вперед, прилежно конспектируют каждое его слово и всячески проявляют максимум внимания к лекции. Как только направление движения меняется, студенты сразу же вальяжно откидываются на спинки стульев и отвлекаются от лекции.

Многие группы экспериментаторов отмечали, что после нескольких таких уроков преподаватель большую часть занятий остается в одном и том же углу. Вы можете провести этот эксперимент и на преподавателе психологии, тем более что после того, как вы ему откроете все карты, он, скорее всего, будет поощрять ваши экспериментаторские начинания.

3 Поведенческая терапия утверждает, что позитивные отношения с врачом являются необходимым, но не достаточным условием эффективной психотерапии.

4. В поведенческой терапии жалобы пациента представляют собой основной момент психотерапевтического лечения — они рассматриваются не как симптомы, а как сама болезнь

5. В поведенческой терапии пациент и врач приходят к ясному и исчерпывающему пониманию проблемы, выраженной в описании реального поведения (то есть в действиях, мыслях, чувствах) пациента. Они совместно ставят перед собой определенные цели лечения, обозначая их настолько отчетливо, что и врач и пациент понимают, когда эти цели достигаются (Jacks, 1973).

ПО ДРУГУЮ СТОРОНУ БИХЕВИОРИЗМА

Радикальный бихевиоризм Скиннера — суть бихевиоральной терапии; тем не менее существенная либерализация его позиций позволила поведенческой терапии стать быстрее всего развивающимся и самым многогранным видом психотерапии в англоговорящем мире.

Хотя историческая справедливость требует, чтобы именно Скиннер был назван первооткрывателем когнитивной психологии, эта честь всегда пугала его (Skinner, 1978c). В своем обзоре, посвященном первому столетию психологии, Анастази (Anastasi, 1992) пишет: «Когнитивная революция не отвергла бихевиоризм; она лишь расширила и обогатила существующие методы исследований». Скиннер, считавший когнитивную психологию рассадником темного мышления, возрождением рассудочности и надуманных объяснений, страстно отстаивал точку зрения, что практически все описательные термины, используемые в когнитивной психологии, ничего не значат, ничего в действительности не описывают и скорее мешают, чем способствуют, развитию науки (1989). Предложив альтернативные подходы, он был глубоко разочарован недоброжелательной реакцией других ученых (1987b).

В нашем учебнике, из-за уважения к научному вкладу Скиннера в психологию, мы посвятили когнитивной психологии и теории Джорджа Келли отдельную главу. Несмотря на заявления Скиннера, большинство людей, включая и бихевиористов, упорно верят в то, что мышление, хотя его нелегко измерить стандартными методами, тем не менее должно быть всесторонне изучено. Задачей терапевта-бихевиориста, приверженца когнитивной теории, является видоизменение поведения и способа выражения эмоций, но все это должно быть сделано с учетом мышления пациента.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ БИХЕВИОРАЛЬНОГО АНАЛИЗА

Скиннер считал, что предпочтительнее модифицировать обстоятельства, в которых индивид существует, чем обвинять и наказывать его за действия, отклоняющиеся от нормального поведения. Если поведение действительно является результатом избирательного подкрепления, то отклоняющееся поведение — функция от окружающих обстоятельств. В *прикладном бихевиоральном анализе* особое внимание уделяется общему окружению пациента, а не психодинамике отклоняющегося поведения.

Скиннер заложил основы изучения того, как видоизменяется поведение человека в условиях общественных институтов. Он показал, что тот, кто может контролировать окружающее, может контролировать и свое поведение (Lindsley, Skinner, Solomon, 1953; Skinner, 1984 b).

Если изменение подкреплений происходит таким образом, что девиантное поведение больше не подкрепляется, то данная модель поведения должна уйти из поведенческого репертуара человека и никогда больше не проявляться. Более того, обстоятельства могут быть изменены исключительно с целью добиться появления определенного вида поведения, представляющегося наиболее желательным (Goodall, 1972a, 1972b). В модификации поведения главным является «уничтожение» тех поведенческих шаблонов, которые сами по себе являются отклоняющимися от нормы или ведут к отклоняющимся от нормы, может быть даже криминальным, последствиям. Эти идеи и в прошлом, и в настоящем активно применяются в образовательных и попечительских заведениях, таких как больницы, тюрьмы, колонии для несовершеннолетних, школы (Gilbert and Gilbert, 1991).

Критики бихевиорального анализа утверждают, что контроль, нужный для устранения нежелательного поведения, часто бывает чрезмерным — например, когда пациентов с ярко выраженным нарушением психики лишают пищи до той поры, пока они не со-

гласятся вести себя в соответствии с общественными канонами. Защитники бихевиоризма отвечают на это, что данный подход — просто более понятное и формальное объяснение того, как должны функционировать общественные институты. Роль университета — обучать студентов, но он действует недостаточно эффективно. Тюрьма по своему назначению призвана сдерживать асоциальные поступки и видоизменять поведение людей, склонных к криминальным действиям, но и она часто не справляется с данной задачей. Цель психиатрической больницы — помочь своим пациентам

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Невосприимчивость*

Этот эксперимент имеет своей целью не продемонстрировать работу терапевтов-бихевиористов, а показать, что может произойти, если сфокусировать свое внимание на одной из черт поведения.

Один из методов, используемых врачами-бихевиористами, называется «невосприимчивость». Он способствует постепенному снижению чувствительности индивида к нежелательным раздражителям.

Часть 1. Выявление симптома

Вспомните страхи, которые вы недавно испытывали. Может быть, у вас есть фобия (с фобиями работать легче всего). Это может быть боязнь змей, червей, крови или высоты и т. п. Если вы не в состоянии или не хотите думать о своих страхах, то вспомните об отрицательных эмоциях, которые вы испытали в какой-либо ситуации. К примеру, вы можете беспокоиться каждый раз, когда за вами едет полицейская машина, вы можете внутренне напрягаться и готовиться к обороне каждый раз, когда кто-либо заговаривает о вашем вероисповедании или вы начинаете паниковать перед началом экзамена. В общем, найдите постоянно повторяющуюся реакцию, которая вам явно мешает.

Часть 2. Релаксация

Сядьте в удобное кресло или лягте на диван. Расслабьте каждый мускул своего тела. Сконцентрируйтесь сначала на одной части тела, затем на другой, заставляя их расслабиться, и полностью ощутите достигнутое состояние расслабленности. Затем постепенно расслабьте пальцы ног, колени, поясницу и т. д. Это займет несколько минут. Выполните такую прогрессивную релаксацию несколько раз. Если вы не понимаете, расслаблена какая-то часть тела или нет, напрягите ее, а затем снова расслабьте.

Часть 3. Невосприимчивость

Достигнув полной релаксации, подумайте, не выходя из расслабленного состояния, о чем-нибудь, что имеет отдаленное отношение к предмету ваших страхов или к привычкам, от которых вы стараетесь избавиться. Если вы боитесь змей, то представьте, что вы читаете книгу о какой-то очень маленькой, безобидной змейке, живущей где-то очень далеко. Если вы боитесь офицеров полиции, то нарисуйте в своем воображении клоуна, наряженного в полицейскую форму и жонглирующего в цирке воздушными шариками.

Старайтесь удерживать в воображении образы нежелательных раздражителей, находясь в полностью расслабленном состоянии. Если вы чувствуете, что напряжение нарастает («Ой, змея!»), отвлекитесь от созданного образа и, сосредоточившись на релаксации, вернитесь в исходное расслабленное состояние. Повторяйте эти упражнения до тех пор, пока не сможете представлять себе воображаемый образ, оставаясь в полностью расслабленном состоянии.

Следующие шаги представляют собой своего рода лестницу. Подумайте о пугающем вас предмете или о ситуации, в которой вы чувствуете себя дискомфортно, так, чтобы они были больше приближены к реальности. Представляя себе новые образы, внимательно следите при этом за тем, чтобы по-прежнему оставаться в полностью расслабленном состоянии. Затем мысленно представляйте себе эти образы так, чтобы они были все ближе к вам и все реальнее, но оставайтесь в расслабленном состоянии. Если вы боитесь, дальнейшие шаги могут быть следующими: вначале вы читаете книгу о змеях, потом вы смотрите фотографии змей; затем ставите в комнате клетку со змеей, затем перемещаете эту клетку поближе к себе и наконец берете змею в руки.

Главное правило — не пропускайте шаги. Ни в коем случае не переходите к следующему шагу, пока вы не убедитесь, что при предшествующих шагах вы оставались в состоянии полной релаксации.

вернуться к адекватному восприятию действительности, но эта цель далеко не всегда достигается. Неэффективность всех этих учреждений может в долгосрочной перспективе привести к внедрению бихевиоральных методов, предполагающих жесткий контроль за окружающими обстоятельствами. Если, к примеру, неподвижность кататоника возможно трансформировать в речь, прием пищи и процесс одевания, то достижение этого — явное улучшение для пациента и облегчение для врачей. Очевидно, что контроль способен видоизменить поведение. Но критики оживленно спорят об этической стороне проблемы: до какой степени контроль можно ужесточать?

ОТ ПРОГРАММИРУЕМОГО ОБУЧЕНИЯ ДО КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

Наиболее выдающееся достижение Скиннера связано с его опытами над животными. Именно эти эксперименты натолкнули его на идею так называемого **программируемого обучения**. В своем первоначальном виде оно выглядело следующим образом: студент садился у обучающей машины. На экране перед его глазами появлялось задание (рисунок или фраза). Студент активно реагировал (писал, нажимал на кнопку и т. п.). После выполнения задания ему сообщали правильные реакции и просили самому проверить, насколько его собственная реакция соответствовала верной. Обратная связь возникала раньше, чем на экране машины появлялось следующее задание. В каждом случае студенту показывали, какой должна была быть реакция. В ранних и более простых программах студенты переходили от задания к заданию, имея возможность время от времени вернуться назад, перепроверить все еще раз и исправить свои ошибки (Skinner, 1958). Опыты Скиннера показали, что люди обучаются гораздо легче и быстрее, когда в ходе обучения им обеспечивается мгновенная и точная обратная связь с их успехами. Ниже приводятся основные гипотезы, возникшие в ходе изучения запрограммированного обучения:

1. *Скорость обучения возрастает, если материал представлен в виде дискретных частей.* В программируемом обучении наиболее простой материал подается первым. Каждый раздел материала дается как отдельное целое, органично входящее в более сложную и объемную программу обучения. Так, например, несмотря на то что умножение 4 на 7, дающее в результате 28, — это простая операция, она является частью таблицы умножения числа 4 и частью таблицы умножения числа 7. Эти таблицы в свою очередь являются частью большей группы — частью методов выполнения математических вычислений.

2. *Обучающийся должен реагировать.* Материал запоминается лучше, если обучающийся активно участвует в учебном процессе. По правилам программируемого обучения обучающийся выбирает ответ, записывая свое мнение, нажимая на кнопку, вызывая слайд либо реагируя каким-то другим способом. Если студент не заинтересован в ответе на представленный программой вопрос, программа автоматически останавливается до тех пор, пока студент не решит продолжить.

3. *Наказание не ведет к более успешному обучению.* Скиннер как-то заметил, что аптеки подвергаются хулиганским выходкам гораздо реже, чем школы, так как первые не ассоциируются с наказанием. Программируемое обучение помогает студентам закреплять собственный темп занятий.

Возможно, правила программируемого обучения наиболее успешно борются с карательными методами, позволяя студентам продвигаться вперед в соответствии со своими возможностями. Медлительный студент избавляется от наказания, которое неминуемо грозит ему, если его принуждают переходить к изучению материала, к которому он еще не готов, в то время как быстро схватывающему студенту не приходится скучать — ничто не сдерживает его темпов обучения (Skinner, 1978a, p. 146).

В предисловии к своей работе по программируемому обучению Холланд и Скиннер (Holland & Skinner, 1961) утверждали, что метод программируемого обучения обладает массой преимуществ: 1. Студенты обучаются в соответствии со своими возможностями. 2. Студент подходит к сложному материалу только после того, как полностью разобрался с основами, необходимыми, чтобы двигаться дальше. 3. В связи с тем, что предлагаемый материал усложняется постепенно, студент, регулярно получающий «намеки и подсказки», практически всегда выбирает правильный ответ. 4. Обучение интерактивно. 5. Дать правильный ответ можно только в том случае, если присутствует понимание существа проблемы, — случайность исключена. 6. Отдельные вопросы повторяются в различных вариантах на протяжении всей обучающей программы. 7. Студент получает регулярно обновляющуюся, точную информацию о своих успехах.

РАЗВИТИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Развитие интерактивного компьютерного обучения — это шаг за пределы простой модели программируемого обучения. Обучающийся по-прежнему работает с отдельными разделами материала, так же должен реагировать на подаваемый материал и так же практически немедленно получает обратную связь; но ответ со стороны компьютера теперь гораздо более детален, индивидуален и полон, нежели тот, который поступал от обучающей машины. Процесс обучения представляет собой диалог между компьютером и студентом. Студент не только узнает о правильности или ошибочности своего ответа. Компьютер задает ему наводящие вопросы, предлагает картинки, альтернативные подходы, дает советы. Компьютер поощряет обучающегося, напоминает ему о том, как успешно решались схожие задачи, или представляет проблему в другом ракурсе. В то время как некоторые обучающие программы и машины потерпели фиаско, не вызвав у студентов никакого интереса, при использовании компьютерных программ такая проблема не возникала.

> В свете нашего нового знания современная школьная система должна быть признана полностью несостоятельной, так как она не может заставить школьников обучаться иным способом, кроме как запугивая последствиями, которые для них наступят, если они не будут учиться (Skinner, 1958, p. 977).

Характерная для компьютера гибкость находит и другое применение:

> Мы хотим указать на еще один аспект машинного обучения, который со временем станет наиболее важным. Ребенок, оставаясь наедине с машиной, попадает в уникальную психологическую ситуацию. Компьютер становится непререкаемым выразителем его мыслей. Компьютер *стимулирует* развитие воображения ребенка, возбуждая его любопытство, стремление узнать, что получится, побуждает его проверять маловероятные ответы. В условиях, когда можно изучить все альтернативные варианты и получить исчерпывающие разъяснения по поводу того, *почему* такой-то ответ является неверным, ошибочный ответ столь же ценен, как и правильный (Brown & El-Ghannam, 1971, p. 2).

Существует множество возражений против метода программируемого обучения. Прежде всего, считается, что подобный метод способствует социальной изоляции:



проходя обучение, студенты замыкаются в своем собственном мирке. Теряются все выгоды, получаемые от группового обучения, в частности общий энтузиазм, групповая энергия (правда, нивелируются и отрицательные черты обучения в группе — конкуренция и подавление). Кроме того, студенты не могут выразить несогласие с какими-либо предубеждениями автора программы. Однако с совершенствованием компьютерных программ у студентов появляется возможность работать в группах или участвовать в общих проектах, распределяя работу на весь класс или на весь мир. Более того, на современном этапе создаются интерактивные программы, позволяющие пользователю оспаривать точку зрения создателя программы.

В одной из своих язвительных статей Скиннер, разочарованный медленным внедрением обучающих машин, критикует множество недостатков современного метода образования. «Используя обучающую машину и запрограммированные инструкции, любой в состоянии освоить программу американской школы, затратив лишь половину времени и половину усилий» (1984b, p. 948).

Данный метод не ограничивается преподаванием какого-либо фактического учебного материала. Ниже приводится отрывок записи того, как действует обучающая программа, разработанная в Стэнфордском университете для первого года обучения на творческих курсах. В данном примере студентка говорит о себе как о человеке, никогда не сочинявшем стихи.

> **Компьютер**: Привет! Как мне сегодня тебя называть?
>
> **Студентка**: Гейл
>
> **Компьютер**: О'кей, Гейл, на этот раз мы поговорим о том, что ты можешь и чего не можешь видеть, слышать, осязать, чувствовать. Дотронься до компьютерного терминала. Что ты чувствуешь?
>
> **Студентка**: Пластик и металл, серый и рычащий

Компьютер: Прекрасно. Теперь скажи то же самое другими словами. Это похоже на..

Студентка: На стальные струны, они лижут мне кончики пальцев.

Компьютер: Хорошо. Может, еще что-нибудь скажешь? Это как...

Студентка: Как шум из ниоткуда, он проникает в пустое пространство.

Компьютер: Можешь не верить, но ты только что написала стихотворение. Вот оно:

Пластик и металл, серый и рычащий.

Чувствую металлические струны кончиками пальцев.

Шум из ниоткуда врывается в пустое пространство.

Может, ты хочешь улучшить стихотворение?

Студентка: Конечно, хочу.

Компьютер: Хорошо. Печатай изменения в следующих трех строчках.

Студентка

Серый и рычащий, блок льнет к моим пальцам.

Металлические струны, окутанные серым.

Шум из ниоткуда поет в пустом пространстве.

Компьютер: Отлично! Теперь, Гейл, не хочешь ли совершить воображаемую прогулку по лесу?

Студентка: Очень хочу.

Компьютер: Хорошо. Представь: осень, и ты идешь по лесу. Какие цвета ты видишь?

Студентка: Желтый, коричневый, оттенки красного и розового, синее небо.

Компьютер: О чем напоминает тебе эта цветовая гамма?

Студентка: Красочное пятно, нарисованное колесницей солнца.

Компьютер: Прогулки по лесу наводят на всякие отвлеченные мысли о смерти, переменах, красоте, повторяемости истории. А ты о чем думаешь? Напечатай свои мысли

Студентка: Возрождение, тишина, восхищение, покой.

Компьютер: Что ты чувствуешь, когда думаешь о покое, тишине, возрождении, восхищении?

Студентка: Чувствую благоговение перед совершенной красотой неизведанного.

Компьютер: Гейл, как насчет того, чтобы написать коротенькое стихотворение?

Студентка: Да, я с удовольствием напишу

Компьютер: Хорошо, предлагаю напечатать три строчки, используя цвета желтый, коричневый, оттенки розового и красного, синее небо, а также используя абстрактные идеи о возрождении, покое, тишине, восхищении. И хорошо бы еще выразить твои чувства, вызванные этими идеями.

Студентка:

Желтая пшеница умирает, возрождаясь в хлебе.

Коричневая земля — живет в тишине.

Покой разрушен. Падающие красные листья водят хоровод.

Компьютер: Великолепно, Гейл (from Nold, 1974).

Скиннер не предвосхитил очередной шаг в развитии программируемого обучения, основанного на компьютерных технологиях, — подачу материала в игровой форме. Например, сегодня существует игра, которая учит печатать на машинке: студент печатает слова, они превращаются в ракеты и поражают вражеские космические корабли. По мере того как навыки совершенствуются, студенту требуется печатать все более и более длинные слова во все более короткие промежутки времени — только в этом случае ракеты поражают цель. Новое поколение обучающих программ не только сводит наказания к минимуму, но и действует лишь как позитивное *подкрепление*. На основе опытов Скиннера над крысами и голубями возникла многомиллиардная отрасль промышленности. Данные опыты спонсировались Министерством обороны США в период Второй мировой войны. В то время Скиннер экспериментировал над голубями с целью создания «умных» бомб. Ирония судьбы заключается в том, что открытое Скиннером *«программируемое обучение»* привело к появлению компьютерных игр — симуляторов войн, стрельбы и т. д.

Он стремился найти экономичный, элегантный и полезный путь в научной психологии. Большинство его попыток были шагами в правильном направлении (Gilbert & Gilbert, 1991).

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

ИЗ СТАТЬИ «ГУМАНИЗМ И БИХЕВИОРИЗМ»

Кажется, есть два способа познания другого человека или получения представления о нем. Один способ ассоциируется с экзистенциализмом, феноменологией и структурализмом. Это когда мы узнаем, что это за человек,

на кого он похож, кем он может стать или становится. Мы пытаемся с этой точки зрения узнать другого так же, как познаем самих себя. Мы разделяем его чувства с помощью симпатии или эмпатии. С помощью интуиции мы открываем его аттитюды, намерения и другие состояния сознания. Этимологический смысл нашей коммуникации заключается в создании общих нам обоим идей и чувств. (Здесь обыгрываются два английских слова — communication — коммуникация и common — общий. — *Примеч. перев.*) Нам это удается настолько эффективно, насколько у нас есть хорошие установившиеся *межличностные* взаимоотношения. Это пассивный, созерцательный вид знания: если мы хотим предсказать, что такой человек делает или вероятно сделает, мы предполагаем, что он, как и мы, будет вести себя в соответствии с тем, кто он есть; его поведение, как и наше, будет выражать его чувства, состояние сознания, намерения, аттитюды и т. д.

Другой способ познания заключается в том, что человек делает. Мы можем обычно наблюдать это непосредственно, как и любой другой феномен; для этого не нужно никакого особого вида знания. Мы объясняем, почему человек ведет себя именно так, апеллируя скорее к окружению, чем к внутренним состояниям и деятельности. Окружающая среда была эффективна во время эволюции видов, а результат мы называем генетическим даром человечества. Член одного из видов пребывает всю жизнь рядом с другой частью окружающего мира, и из нее он набирает репертуар поведения, который и превращает организм с человеческим дарованием в личность. Анализируя эти эффекты окружающей среды, мы продвигаемся к предсказанию и контролю над поведением.

Но может ли эта формулировка того, что человек делает, игнорировать имеющуюся информацию о том, какой он? Существуют пробелы во времени и пространстве между поведением и событиями в окружающей среде, которым его можно приписать. Вполне естественно попытаться заполнить их объяснением промежуточного состояния организма. Мы так и делаем, когда подводим итог эволюционной истории и говорим о генетическом наследстве. Разве нам не следует проделать то же самое, когда мы имеем дело с историей личности? Всезнающий психолог должен быть в состоянии сказать нам, например, как человек изменился, когда какое-то направление в его поведении усиливается, и то, кем он таким образом становится, должно объяснить, почему он впоследствии ведет себя по-другому. Мы рассуждаем таким образом, когда говорим, например об иммунитете. Сначала мы говорим о том, что вакцинация снижает вероятность данного заболевания впоследствии. Мы говорим о том, что человек приобрел иммунитет, мы говорим о состоянии иммунитета, которое мы начинаем исследовать. Всезнающий психолог должен уметь проделать то же самое в отношении сопоставимых состояний в области поведения. В том числе он должен изменять поведение путем непосредственного изменения организма, а не изменения окружающей среды. Разве экзистенциалист, специалист по феноменологии или структуралист не исследует точно такое же медитативное состояние?

Последовательный дуалист, пожалуй, скажет «нет», так как для него то, что человек наблюдает интроспективно и что психолог наблюдает с помощью специальных техник, — две различные вселенные. Именно в этом пункте бихевиористский анализ самосознания становится более важным и, к несчастью, вероятнее всего становится неправильно понятым. Каждый из нас обладает маленькой частью вселенной, находящейся под нашей собственной кожей. Она такая же, как и остальная вселенная, и не составляет нашего отличия, но это наше частное владение: наше понимание ее отрицается другими людьми. Ошибочно, однако, делать вывод о том, что такая близость, представляющая радость для нас, подразумевает особый вид понимания. Конечно, нас стимулируют непосредственно наши собственные тела. Так называемая интероцепторная нервная система реагирует на условия депривации и эмоции. Проприоцепторная система включается во время принятия позы и движения, без нее мы вряд ли могли бы совершать координированные движения. Эти две системы, вместе с экстероцепторной нервной системой, важны для эффективного поведения. Однако знание — это не просто реакция на стимул. Ребенок реагирует на цвета вещей еще до того, как он узнает «свои цвета». Знание требует специальной вероятности подкрепления, сообщаемого другими людьми, и вероятности подкреплений, в том числе и событиями личной жизни; вероятность эта не может быть точной, поскольку люди неэффективно реагируют на эти события. Несмотря на интимность наших собственных тел, мы знаем их меньше, чем окружающий нас мир. И здесь, конечно, заключены причины того, что внутренний мир других мы знаем еще меньше.

Важна, однако, не тема, а сам предмет. Что может быть известно, когда «мы познали себя самих»? Три вышеупомянутые нервные системы развились в практических возможностях выжить, большинство этих возможностей не относятся к социальной сфере. (Социальные возможности, необходимые для выживания, относятся к области секса и материнства.) Предположительно, это были единственные системы, которыми располагали люди, когда

начали «познавать себя» как результат ответа на вопрос о своем поведении. Отвечая на вопросы вроде «Ты понимаешь?», «Ты это знал?» или «Что это такое?», человек учится наблюдать за своей собственной реакцией на стимулы. Отвечая на вопросы вроде «Ты идешь?», или «Ты собираешься идти?», или «Ты хочешь пойти?», или «Ты намерен пойти?», человек начинает узнавать сильные стороны и вероятность своего поведения.

Разве я говорю, что Платон ничего не знал о сознании? Что Фома Аквинский, Декарт, Локк и Кант интересовались лишь случайными нерелевантными побочными продуктами человеческого поведения? Что ментальные законы психологов физиологии вроде Вундта, или поток сознания Уильяма Джеймса, или ментальный аппарат Зигмунда Фрейда были бесполезны для понимания человеческого поведения? Да. И я настаиваю на этом, так как, если мы хотим разрешить проблемы, с которыми мы сталкиваемся в нашем современном мире, этот интерес к ментальной жизни не должен больше отвлекать наше внимание от условий окружающей среды, функцией которых является человеческое поведение...

Лучшие формы правления не заключаются в лучших правителях, лучшем образовании и учителях. Лучшие экономические системы не заключаются в более просвещенном менеджменте, а лучшая терапия — в более сострадательных терапевтах. Не заключаются они в лучших гражданах, студентах, рабочих или пациентах. Стародавняя ошибка состоит в том, чтобы искать спасение в автономном характере мужчин и женщин, а не в социальных условиях, созданных в процессе эволюции культур. Эти условия мы можем теперь ясно обозначить.

ОЦЕНКА

Бихевиоризм Скиннера используется для разработки новых методов лечения и обучения. Влияние его идей привело к изменению программ в университетах, тюрьмах, психиатрических клиниках, больницах, начальных школах. Было даже создано несколько экспериментальных обществ, пытавшихся реализовать на практике идеи, изложенные в книге «Второй Уолден» (Ishaq, 1991; Kinkade, 1973; Roberts, 1971).

> Я считаю, что основные возражения бихевиоризму коренятся в любви, которую люди испытывают к ментальному аппарату. Если утверждать, что бихевиористский анализ — фикция, то это будет обманом и следует прибегнуть к фактам. А в этом случае людям придется расстаться со своей первой любовью (Skinner, 1967 b, p. 69)

Включив в область своих интересов все то, что происходит с людьми дома, на учебе и на работе, Скиннер привлек бесчисленное количество как сторонников, так и противников. Его трактовка свободы, творчества, личности и его непоколебимая вера в мир, управляемый внешними силами, очаровывали, от них мороз бежал по коже. В 1984 году Скиннер разрешил отослать шесть своих радикальных работ группе профессионалов, интересовавшихся бихевиоризмом. Сто семьдесят четыре из них ответили. В своих подробных комментариях они проанализировали практически все аспекты работ Скиннера — идеологические, научные, философские. В свою очередь, Скиннер ответил каждому из ученых, отреагировавших на его статьи.

> В современной психологии идеи Скиннера являются, пожалуй, в одно и то же время наиболее почитаемыми и наиболее жестоко критикуемыми, самыми широкоизвестными и самыми искаженными, самыми цитируемыми и при этом ложно толкуемыми (Catania, 1984, p. 473).

Эти критические комментарии, вместе с ответами Скиннера, были собраны и опубликованы в одном из номеров журнала *«Behavioral and Brain Scieces»* (1984). Почти всем своим критикам Скиннер ответил, что они либо неверно информированы, либо строят ложные логические цепочки, либо же откровенно ошибаются. Обнаружив, что чем упорнее он отстаивает свои позиции, тем больше внимания привлекают его идеи, Скиннер решил твердо придерживаться всех своих постулатов, даже тех, которые сформулировал более 30 лет назад. Подытоживая свою деятельность, Скиннер писал: «По моему опыту, скептицизм психологов и философов по поводу адекватности бихевиоризма — величина, обратно пропорциональная степени их разумения данной теории» (1984, p. 723).

В последние годы жизни Скиннер оставался таким же неукротимым. В радиоинтервью, которое он дал за несколько месяцев до смерти, Скиннер с удивлением заметил: «Я умру раньше, чем мои критики придут ко мне за последней работой» (NPR, 1990).

> Я являюсь радикальным бихевиористом в том смысле, что не вижу места ментальному в системе научного анализа (Skinner, 1964, p. 106).

В своем стремлении сделать жизнь более понятной Скиннер выдвинул концепцию человеческой природы, поражавшую своей прямотой, лаконичностью и полным отсутствием метафизических рассуждений. Твердо опираясь на методологию современной науки, он дал нам надежду понять самих себя, не оглядываясь на интуицию и божественный промысел.

Скиннер олицетворял собой психолога-практика, чьи открытия базировались на лабораторных экспериментах над крысами и голубями. Однако после написания книги «Второй Уолден» он «решительно отказался от статуса лабораторного исследователя... и стал красноречивым публичным защитником идей бихевиоризма» (Elms, 1981, p. 478). Силу, которая двигала им в последние 30 лет, Скиннер лучше всего выразил следующими словами: «Я продолжаю отстаивать утверждение, что только серьезное углубление познаний в области поведения предотвратит разрушение нашего образа жизни и гибель всего человечества» (1975, p. 42).

Точно так же, как мысль Фрейда о том, что все мы аморальны, что нашими поступками руководят похоть и жадность, шокировала поколение викторианцев, так и утверждение Скиннера, что мы существа аморальные, действующие под влиянием внешних обстоятельств, возмутило поколение индивидуалистов, взращенных на идее восхищения личным выбором и личной независимостью.

В своей поздней статье, озаглавленной «That Is Wrong with Daily Life in the Western World?» («Что неправильно в повседневной жизни западного мира?», 1986), Скиннер пишет об отдалении многих людей от своих профессий. Он приводит бесчисленное множество примеров того, как люди помогают тем, кто должен был бы помочь себе сам, как они контролируют поведение других с помощью наказания, вместо того чтобы воспользоваться подкреплениями, и «подкрепляют лишь умение смотреть, слушать, читать, играть, вместо того чтобы поощрять другие виды поведения» (p. 568). Скиннер говорил, что решение этих жизненно важных вопросов коренится в применении того, что нам уже известно, того, что уже спонтанно работает, — принципов бихевиоризма. Он настаивал, что разногласия должны решаться на основе реальных фактов, а не с помощью умозрительных рассуждений. Вернув в науку аргументированные факты и отвергнув споры, построенные на чистых эмоциях, Скиннер «выковал» систематический подход к пониманию человеческого поведения, который существенно влияет на современную культуру и убеждения.

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Скиннер считал, что следует изучать прежде всего поведение человека. В отличие от мышления и переживаний поведение человека можно наблюдать, измерять и анализировать. Исходя из видимого поведения человека можно определить «я», в таком случае становится необязательным изучение внутренних процессов, происходящих в личности или в «я».

• Скиннер сформулировал различные способы наблюдения, измерения, прогнозирования и понимания поведения человека. Поскольку он не доверял субъективному, ментальному толкованию поведения, а также спекуляциям или объяснению через обстоятельства, он основывал свои идеи на поведении людей и животных, которое поддавалось наблюдению.

• Скиннер говорил об изучении организма самого по себе. Его предположения основывались на собранной им обширной информации о поведении человека и точных лабораторных экспериментах.

• Несмотря на то что Скиннер работал только с наблюдаемыми данными и утверждал, что его позиция сильно отличалась от точки зрения теоретиков, его влияние на общество в целом и психологию возрастало по мере проникновения данных его исследований в теории, выходящие за пределы исследования животных.

• Скиннер не рассматривал людей как творческих и деятельных натур, напротив он полагал, что поведение человека определяется факторами генетики и окружения.

• Предполагается, что события будущего можно предсказать, исходя из событий прошлого.

• Когда люди не понимают поведение другого человека или не знают подкрепляющих паттернов из его прошлого или будущего, они начинают создавать вымышленное объяснение его поведения. По Скиннеру, было бы некорректно использовать какой-либо из следующих терминов, описывающих человеческое поведение, — *свобода, достоинство, автономный человек, воля или креативность.*

• Скиннер пришел к выводу о том, что человека можно научить проявлять практически любой тип поведения, свойственный

людям или животным, и проявлять его так часто, насколько потребуется в выбранном направлении.

• Исследование переменных, влияющих на оперантное научение, показывает, что научение достигается и без осознания, но наиболее эффективным оно оказывается, когда субъект осознает его и взаимодействует с теми, кто с ним работает.

• Позитивные и негативные последствия контролируют поведение человека. Если мы располагаем достаточными знаниями о прежних подкреплениях, мы можем объяснить любой человеческий поступок.

• Насколько быстро можно обучить определенному типу поведения и как часто этот новый тип поведения будет проявляться, зависит от того, насколько регулярно и часто подкрепляется данный тип поведения. Постоянное подкрепление увеличивает скорость научения новому типу поведения.

• Обучение качественно улучшается, когда подкрепляется правильное реагирование. Так как подкрепление избирательно направляет поведение к заранее намеченной цели, оно будет более эффективным, чем наказание или контроль с помощью антипатии.

• Если мы сможем изменять окружение человека, мы можем проконтролировать его поведение. Контроль поведения — это и есть свобода.

• Для Скиннера, личностный рост является способностью усиливать выгодный нам контроль окружающих и сводить к минимуму неблагоприятные условия. Функциональный анализ может быть полезен для объяснения поведения с точки зрения причинно-следственных связей.

• Скиннер считает, что личность, в общепринятом смысле этого слова, — фикция. Сознание и тело неотделимы друг от друга.

• Вместо того чтобы толковать эмоции как смутные внутренние состояния, Скиннер считает, что следует использовать описательный подход. Люди должны учиться наблюдать за обусловленным поведением.

• По мнению бихевиористов, симптом и есть само заболевание, а вовсе не проявление скрытой болезни, и его нужно лечить непосредственно.

• В ходе экспериментов над животными Скиннер добился своих самых значительных достижений — он стал развивать программируемое обучение. Его исследование показало, что когда люди по мере своего обучения получают мгновенную и быструю обратную связь, их обучение происходит намного быстрее.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Автономный человек (Autonomous man). Надуманное объяснение, которое предполагает существование некое внутренней личности, «я», функционирующего под воздействием неизвестных внутренних сил, независимых от внешних факторов.

Бихевиоризм (Behaviorism). Наука о поведении живых существ.

Вербальное сообщество (Verbal community). Общество, члены которого реагируют на ***вербальное поведение*** других представителей этого же сообщества. ***Вербальное поведение*** включает в себя речь, чтение, письмо — любое действие, где используются слова.

Критерий экономности (Canon of parsimony). Сформулированный Ллойдом Морганом (Lloyd Morgan) принцип, гласящий, что при существовании двух объяснений ученому всегда следует выбрать более простое.

Надуманные объяснения (Explanatory fictions). Термины, которыми небихевиористы пытаются описывать поведение. По Скиннеру, в число *надуманных объяснений* входят *свобода, достоинство, автономный человек* и *творчество*. С точки зрения бихевиоризма использование любого из этих терминов для объяснения причин поведения просто некорректно.

Подкрепление (Reinforser). Любой стимул, который следует за поведением и повышает вероятность его дальнейшего появления. *Позитивное подкрепление* связано с получением приятного стимула. *Негативное подкрепление* усиливает поведение тем, что устраняет неприятный, *аверсивный* стимул. *Первичное подкрепление* — это стимулы, которые заложены в нас с рождения, например воздух, вода, пища, кров. *Вторичное подкрепление* — нейтральный стимул, который начинает выполнять роль подкрепления по ассоциации с получением первичного подкрепления, примером чего могут служить деньги.

Программируемое обучение (Progammed learning). Метод, ускоряющий обучение тем, что материал подается в виде дискретных единиц, на которые учащийся непосредственно реагирует, каждый раз получая при этом *подкрепление*.

Респондентное поведение (Respondent behavior). Поведение, которым живое существо автоматически реагирует на предшествующий стимул.

Функциональный анализ (Functional analysis). Проверка причинно-следствен-

ных связей. Каждый аспект поведения рассматривается как функция окружающих условий, которые могут быть описаны физическими величинами. Часто встречающиеся объяснения, включающие термины *воля, мышление, воображение* или *свобода,* на самом деле только затемняют причины поведения.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Bjork, D. (1993). *B. F. Skinner: A life.* New York: Basic Books.

Эта блистательная работа гораздо интереснее, чем сама жизнь Скиннера. Она помогает читателю увидеть, как зарождалить его идеи. Радикальность позиций Скиннера представлена как следствие его социальной и личностной изоляции с ранних лет.

Catania, C., & Harnad, S. (Eds.). (1988). *The selection of behavior: The operant behaviorism of B. F. Skinner. Comments and consequences.* New York: Cambridge University Press.

В книгу включены шесть ключевых работ Скиннера и комментарии к ним, написанные различными авторами, а также ответы Скиннера на их комментарии. В книге более чем достаточно информации, чтобы удовлетворить интерес практически любого, интересующегося аргументами за и против теории Скиннера.

Lattal, K. (1992). *Reflections on B. F. Skinner and Psychology.* The American Psychologist, 47(11), 1269–1533.

Широкомасштабный и в целом позитивный взгляд на работу Скиннера, представленный подробными и в высшей степени техническими по характеру статьями, посвященными влиянию Скиннера на все разделы психологии.

Nye, R. (1979). *What is B. F. Skinner really saying?* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Общий обзор идей Скиннера, написанный доступным языком, практически без обращевия к техническому жаргону Скиннера.

Skinner, B. F. (1948, 1976). *Walden two.* New York: Macmillan.

Роман о живущем самостоятельной жизнью утопическом сообществе, основанном и управляемом бихевиористом. Это не краткий сценарий, являющийся лишь поводом к обсуждению, а подробное описание и критика всех аспектов культуры – начиная от воспитания детей и заканчивая планированием свободного времени.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior.* New York: Macmillan.

Наиболее полное изложение базовых идей Скиннера.

Skinner, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity.* New York: Knopf.

Анализ современной культуры, в особенности ее неспособность использовать бихевиоральный анализ на благо понимания человеческой личности. Впечатляющая и общедоступная характеристика ошибочного образа мыслей, до сих пор широко распространенного среди людей.

Skinner, B. F. (1972). *Cumulative record: A selection of papers* (3d ed.). New York: Appleton-Century-Crofts.

Отобранное Скиннером собрание его работ, которые он сам считал наиболее важными, охватывает широкий круг тем, не рассмотренных в данной главе.

Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism.* New York: Knopf.

Ответы, напрямую обращенные к критикам Скиннера. В книге анализируют широко распространенные заблуждения, касающиеся бихевиоризма. Данная книга представляет собой упрощенный, предназначенный для широкой публики вариант работы «Наука и человеческое поведение» (*Science and Human Behavior*).

ВЕБ-САЙТЫ

http://www.bfskinner.org/index.asp

Сайт Фонда Б. Ф. Скиннера (B. F. Skinner Foundation), основанного в 1987 году с целью публикации важных литературных и научных работ, посвященных анализу поведения, и предоставления образовательных возможностей как для профессионалов, так и для широкой публики в области наук о поведении. Сайт содержит информацию о деятельности фонда, краткую автобиографию Скиннера (1904–1990), книги Скиннера и подробную библиографию публикаций Скиннера, изданных между 1930 и 1993 годом.

bfsf@wvu.edu

Фонд Б. Ф. Скиннера бесплатно высылает версии всех статей, написанных Скиннером. Адрес: P. O. Box 84, Morgantown, WV 26507.

БИБЛИОГРАФИЯ

Ames, A., Jr. (1951). Visual perception and the rotating trapezoidal window. Psychological Monographs, 65, 324.

Anastasi, A. (1992). A century of psychological science. American Psychologist, 47(7), 842.

Behavioral and Brain Sciences. (1984). The canonical papers of B. F. Skinner, 7(4). (Later reprinted: Catania, C., & Harnad, S. [Eds.]. [1988]. The selection of behavior: The operant behaviorism of B. F. Skinner. Comments and consequences. New York: Cambridge University Press.)

Berelson, B., & Steiner, G. A. (1964). Human behavior: An inventory of scientific findings. New York: Harcourt Brace Iovanovich.

Bjork, D. (1993). B. F. Skinner: A life. New York: Basic Books.

Brown, D., & El-Ghannam, M. A. (1971). Computers for teaching. Transcript of a series of talks presented at the Second Specialized Course on New Technologies in Education at the Regional Center of Planning and Administration of Education for the Arab Countries, Beirut, Lebanon.

Catania, C. (1984). The operant behaviorism of B. F. Skinner. Behavioral and Brain Sciences, 7, 473–475.

Cohen, D. (1977). Psychologists on psychology. New York: Taplinger.

Davison, G., & Valins, S. (1969). Maintenance of self-attributed and drug-attributed behavior change. Journal of Personality and Social Psychology, 11, 25–33.

Elms, A. (1981). Skinner's dark year and Walden two. American Psychologist, 36(5), 470–479.

Erickson, M. H. (1939). Experimental demonstrations of the psychopathology of everyday life. The Psychoanalytic Quarterly, 8, 338-353.

Evans, R. (1968). B. F. Skinner: The man and his ideas. New York: Dutton. (Edited dialogues with Skinner.)

Fabun, D. (1968). On motivation. Kaiser Aluminum News, 26(2).

Ferster, C. B., & Skinner, B. F. (1957). Schedules of reinforcement. New York: Appleton-Century-Crofts.

Gilbert, M., & Gilbert, T. (1991). What Skinner gave us. Training, 28(9), 42–4S.

Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (Eds.). (1973). Behavior change through self-control. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Goodall, K. (1972a). Field report: Shapers at work. 'Psychology Today, 6(6), 53–63, 132–138.

Goodall, K. (1972b). Margaret, age ten, and Martha, age eight: A simple case of behavioral engineering. Psychology Today, 6(6), 132–133.

Goodell, R. (1977). B. F. Skinner: High risk, high gain. In The visible scientists (pp. 106–119). Boston: Little, Brown.

Hall, C., & Lindzey, G. (1978). Theories of personality (3rd ed). New York: Wiley.

Hilts, R J. (1973, May 3). Pros and cons of behaviorism. San Francisco Chronicle. (Originally printed in The Washington Post.)

Holland, J. G., & Skinner, B. F. (1961). The analysis of behavior: A program for self-instruction. New York: McGraw-Hill.

Ishaq, W. (Ed.). (1991). Human behavior in today's world. New York: Praeger.

Jacks, R. N. (1973). What therapies work with today's college students: 'Behavior therafy. Paper presented at the annual meeting of the American Psychiatric Association, Honolulu, Hawaii.

Kimble, G. A. (1961). Hilgard and Marquis' conditioning and learning. New York: Appleton-Century-Crofts.

Kinkade, K. (1973). A Walden two experiment: The first five years of Twin Oaks Community. New York: Morrow. (Excerpts published in Psychology Today, 1973, 6[8], 35–41, 90–93; 6[9], 71–82.)

Knapp, T. (1998). Current status and future directions of operant research on verbal behavior. Baselines. Analysis of Verbal Behavior, 15, 121–123.

Krippner, S., Achterberg, J., Bugenthal, J., Banathy, B., Collen, A., Jaffe, D., Hales, S., Kremer, J., Stigliano, A., Giorgi, A., May, R., Michael, D., & Salner, M. (1988). Whatever happened to scholarly discourse? Reply to B. F. Skinner. American Psychologist, 43(10), 819.

Lefcourt, H. M. (1973). The function of the illusions of control and freedom. American Psychologist, 28, 417–426.

Lefcourt, H. M. (1980). Locus of control and coping with life's events. In E. Staub (Ed.), Personality: Basic aspects and current research (pp. 201-235). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Lindley, R., II, & Moyer, K. E. (1961). Effects of instructions on the extinction of conditioned finger-withdrawal response. journal of Experimental Psychology, 61, 82–88.

Lindsley, 0. R., Skinner, B. F., & Solomon, H. C. (1953). Studies in behavior therapy. (Status Report 1.) Waltham, MA: Metropolitan State Hospital.

Mahoney, M. (Ed.). (1981). Cognitive Therapy and Research, 5(1).

Mahoney, M., & Thoresen, C. E. (1974). Self control: Power to the person. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Mawhinney, T. C., & Fellows, C. K. (1999). Positive contingencies versus quotas: Telemarketers exert countercontrol. Journal of Organizational Behavior Management, 19(2), 35–57.

Mischel, W. (1976). Introduction to personality. New York: Holt, Rinehart and Winston.

National Public Radio. (1990, July 27). All things considered. Interview with B. F. Skinner.

Natsoulsas, T. (1978). Toward a model for consciousness in the light ofB. F. Skinner's contribution. Behaviorism, 6(2), 139–197.

Natsoulsas, T. (1983). The experience of a conscious self. Journal of Mind and Behavior, 4(4), 451–478.

Natsoulsas, T. (1986). On the radical behaviorist conception of consciousness. Journal of Mind and Behavior, 7(1), 87–116.

Nold, E. (1974). Stanford University Library of Creative Writing Programs, Palo Alto, CA.

Pavlov, I. P. (1927). Conditioned reflexes. London: Oxford University Press.

Rachman, S. J., & Wilson, G. T. (1980). The effects of psychological therapy (2d ed). Elmsford, NY: Pergamon Press.

Ram Dass, B. (1970). Baba Ram Dass lecture at the Menninger Clinic. Journal of Transpersonal Psychology, 2, 91–140.

Reese, E. P. (1966). The analysis of human operant behavior. In J. Vernon (Ed.), General psychology: A self-selection textbook. Dubuque, IA: Brown.

Rilling, M. (2000). John Watson's paradoxical struggle to explain Freud. American Psychologist 55(3), 301–312.

Roberts, R. E. (1971). The new communes: Coming together in America. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Sagal, P. (1981). Skinner's philosophy. Waltham, MA: University Press of America.

Skinner, B. F. (1938). The behavior of organisms: An experimental analysis. New York: Appleton-Century-Crofts.

Skinner, B. F. (1945, October). Baby in a box. Ladies Home Journal. (Also in Cumulative record: A selection ofpapers [3d ed]. New York: Appleton-Century-Crofts, 1972, pp. 567–573.)

Skinner, B. F. (1948). Walden two. New York: Macmillan.

Skinner, B. F. (1950). Are theories of learning necessary? Psychological Review, 57, 193–216.

Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. New York: Macmitlan.

Skinner, B. F. (1955). Freedom and the control of men. The American Scholar, 25, 47-65.

Skinner, B. F. (1956). A case history in scientific method. The American Psychologist, 11, 211–233.
Skinner, B. F. (1957). Verbal behavior. New York: Appleton-Century-Crofts.
Skinner, B. F. (1958). Teaching machines. Science, 128, 969–977.
Skinner, B. F. (1959). Cumulative record. New York: Appleton-Century-Crofts.
Skinner, B. F. (1961). Cumulative record (2d ed). New York: Appleton-Century-Crofts.
Skinner, B. F. (1964). Behaviorism at fifty. In W. T. Wann (Ed.), Behaviorism and phenomenology: Contrasting bases for modern psychology (p. 79–108). Chicago: University of Chicago Press.
Skinner, B. F. (1967a). Autobiography. In E. G. Boring & G. Lindzey (Eds.), History a/psychology in autobiography (Vol. 5) (pp. 387–413). New York: Appleton-CenturyCrofts.
Skinner, B. F. (1967b). An interview with Mr. Behaviorist: B. F. Skinner. Psychology Today, 7(5), 20–25, 68–71.
Skinner, B. F. (1968). The technology of teaching. New York: Appleton- Century - Crofts.
Skinner, B. F. (1969). Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis. New York: Appleton-Century-Crofts.
Skinner, B. F. (1971). Beyond freedom find dignity. New York: Knopf.
Skinner, B. F. (1972a). Cumulative record: A selection of papers (3d ed). New York: Appleton-Century-Crofts.
Skinner, B. F. (1972b). Interview with E. Hall. Psychology Today, 6(6), 65–72, 130.
Skinner, B. F. (1972c, July 15). On «having» a poem. Saturday Review, pp. 32-35. (Also in Cumulative record: A selection of papers [3d ed]. New York: Appleton-Century-Crofts, 1972.)
Skinner, B. F. (1972d). «I have been misunderstood...» An interview with B. F. Skinner. The Center Magazine, 5(2), 63–65.
Skinner, B. F. (1972e, July/August). Humanism and behaviorism. The Humanist, 32(4), 18–20.
Skinner, B. F. (1974). About behaviorism. New York: Knopf.
Skinner, B. F. (1975). The steep and thorny way to a science of behavior. American Psychologist, 30, 42, 49.
Skinner, B. F. (1976a). Walden two revisited. Walden two. New York: Macmillan.
Skinner, B. F. (1976b). Particulars of my life. New York: Knopf.
Skinner, B. F. (1977a). A conversation with B. F. Skinner. Harvard Magazine, 79(8), 53–58.
Skinner, B. F. (1977b). Hernstein and the evolution of behaviorism. American Psychologist, 32, 1006–1016.
Skinner, B. F. (1978a). Reflections on behaviorism and society. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Skinner, B. F. (1978b). Why don't we use the behavioral sciences? Human Nature, 1(3), 86–92.
Skinner, B. F. (1978c). Why I am not a cognitive psychologist. Reflections on behaviorism and society. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Skinner, B. F. (1979a). The shaping of a behaviorist. New York: Knopf.
Skinner, B. F. (1979b). Interview. Omni, 7(12), 76–80.
Skinner, B. F. (1980). Notebooks (Robert Epstein, Ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
Skinner, B. F. (1983). Intellectual self-management in old age. American Psychologist, 38(3), 239–244.
Skinner, B. F. (1984a). A matter of consequences. New York: New York University Press.
Skinner, B. F. (1984b). The shame of American education. American Psychologist, 39(9), 947–954.
Skinner, B. F. (1984c). Reply to Harnad's article, «What are the scope and limits of radical behaviorist theory?» Behavioral and Brain Sciences, 7, 721–724.
Skinner, B. F. (1986). What is wrong with daily life in the Western world? American Psychologist, 47(5), 568–574.
Skinner, B. F. (1987a). Whatever happened to psychology as the science of behavior? American Psychologist, 42(8), 780–786.
Skinner, B. F. (1987b, July/August). A humanist alternative to the A.A.'s twelve steps. The Humanist, p. 5.
Skinner, B. F. (1989). The origins of cognitive thought. American Psychologist, 44(1), 13–18.
Skinner, B. F. (1990a). Can psychology be a science of mind? American Psychologist, 45(11), 1206–1210.
Skinner, B. F. (1990b). To know the future. In C. Fadiman (Ed.), Living philosophies. 193–199). New York: Doubleday.
Skinner, B. F., & Vaughan, M. E. (1985). Enjoy old age: Living fully in your later years. New York: Warner Books.
Smith, L. D. (1992). On prediction and control: B. F. Skinner and the technological ideal of science. American Psychologist, 47(2), 216–223.
Todd, J., & Morris, E. (1992). Case histories in the great power of steady misrepresentation. American Psychologist, 47(11), 1441–1453.
Wann, W. T. (Ed.). (1964). Behaviorism and phenomenology: Contrasting bases for modern psychology. Chicago: University of Chicago Press.
Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. Psychological Review, 20, 158–177.
Watson, J. B. (1928a). The ways of behaviorism. New York: Harper & Row.
Watson, J. B. (1928b). Psychological care of infant and child. New York: Norton.

11 Зак. 1153

ГЛАВА 12



ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Примечание. Данная глава не следует формату других глав. Она представяет собой анализ нескольких частных приложений когнитивной психологии, а не описание законченной теории личности.

Начиная с 1970-х годов когнитивная психология стала занимать видное место в качестве сферы исследования и терапевтической практики. Она энергично занимается центральными элементами сознания, подобно тому как это делал Уильям Джеймс, когда создавал научную дисциплину, названную психологией. Когнитивная психология не является, строго говоря, теорией личности. Она не образует и какой-то единой, сцементированной системы, скорее объединяя в себе множество теорий и видов терапевтической практики, имеющих различные цели и использующих различные методы. Особенно релевантны пониманию человеческой личности две области когнитивной психологии. Одна связана с картографией (mapping) структуры интеллекта, другая – с разработкой терапевтических приемов с целью видоизменения влияния интеллекта и мышления на эмоциональную жизнь и благополучие человека.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОЗНАНИЯ

Все когнитивные психологи проявляют интерес к принципам и механизмам, которые управляют феноменом **человеческого познания** (human cognition). Познание охватывает ментальные процессы, такие как восприятие, мышление, память, оценка, планирование и организация (Anderson, 1985; Honeck, Case & Firment, 1991; Mayer, 1981; Miller, Galanter & Pribram, 1960; Neisser, 1967).

Вместо того чтобы обращать внимание на уникальность и вариации человеческой личности, когнитивные психологи ищут принципы, присущие всем когнитивным процессам человека. Их поиск приобрел совершенно новое направление, когда компьютерный программист и психолог выдвинули совместную идею о том, что человеческий разум можно рассматривать как систему обработки информации, во многом напоминающую компьютер (Newell, Shaw & Simon, 1961, 1972). Компьютерное моделирование, использующее компьютер для имитации или репрезентации процессов реальной жизни, стало использоваться многими психологами с целью проверки их гипотез, касающихся того, как люди воспринимают информацию, мыслят, помнят и пользуются речью (Anderson & Bower, 1973; Johnson-Laird, 1977; Lachman, Lachman & Butterfield, 1979; Quillian, 1969). Но использование компьютерных моделей имеет и своих критиков (Dreyfus, 1972; Gunderson, 1971; Neisse, 1976 b; Weizenbaum, 1976). Они считают, что компьютер не может отразить всю причудливость и сложность человеческого сознания.

Не все когнитивные исследования были посвящены изучению основополагающих ментальных процессов. Объектом интереса когнитивных теоретиков продолжают оставаться различия в том, как люди воспринимают, осмысляют, организуют и оценивают свой опыт. Эти теоретики задают такие вопросы, как: «Люди пессимистичны в своем мышлении, потому что они испытывают печаль, или же они испытывают печаль, потому что мыслят пессимистически?» Горячие споры о примате познания над эмоциями дали толчок когнитивному движению в 1960–1970-х годах (Lazarus, 1982, 1984, 1991a; Leventhal & Scherer, 1987; Scheff, 1985; Zajonc, 1980, 1984) и положили начало исследованию того, как люди преодолевают стресс (см., например, Folkman, 1984; Horowitz, 1979; Lazarus, 1966, 1991b; Lazarus & Folkman, 1984). Предметом споров было также развитие когнитивных процессов в младенчестве и детстве (см., например: Harris, 1989; Izard, 1978, 1984; Stein & Levine, 1987; Stenberg & Campos, 1990; Stroufe, 1984) и их продолжение в зрелом и пожилом возрасте (Labouvie-Vief, Hakin-Larson, DeVoe & Schoeberlein, 1989).

В последние десятилетия заметным явлением стало распространение когнитивных подходов и приемов в психотерапии. Начиная с первопроходческой работы Аарона Бека (1961, 1967, 1976, 1991), посвященной пониманию и лечению депрессии с когнитивных позиций, были разработаны приемы лечения различных расстройств, включая проблемы, возникающие у супругов или возлюбленных (Beck, 1988), состояния тревоги, фобии (Beck & Emery with Greenberg, 1985) и шизофрению (Perris, 1988).

Это развитие когнитивной теории не представляет собой какой-то исчерпывающей теории личности. В то время как Келли занимался человеческим существом в целом, последующая работа в когнитивной психологии была направлена на специфические функции, такие как восприятие,

мышление, память и речь. Но эти функции указывают на феномены, которые являются уникальной особенностью человеческого рода и неотделимы от человеческой личности. Действительно, когнитивная теория и новые приемы когнитивной терапии включают в себя убедительные объяснения того, что значит быть человеком, и тем самым имеют отношение к человеческой личности. Сейчас мы рассмотрим их более подробно.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ МОДЕЛИ И ОБРАБОТКА ИНФОРМАЦИИ ЧЕЛОВЕКОМ

Сходство между компьютером и человеческим разумом настолько очевидно, что один можно рассматривать в качестве зеркального отражения другого. Но что является зеркалом, а что — отображаемым объектом? И все ли показывает зеркало? Связь между компьютером и разумом осложнена трудными философскими вопросами. Идея, что разум — это в действительности машина или что компьютер является его адекватным отражением, вдохновляла многие теории и исследования в когнитивной психологии. Неудивительно, однако, что эта идея имеет и своих критиков.

РАЗУМ И МАШИНЫ

А. М. Тьюринг (A. M. Turing) (1912–1954), британский математик, логик и один из создателей информатики, изобрел прототип современного цифрового компьютера — «машину Тьюринга». «Могут ли машины думать?» — задал он вопрос. И решительно ответил на него: да, могут. Они имитируют или моделируют человеческое мышление столь хорошо, что становится бессмысленным говорить о различии между подлинником и имитацией (Turing, 1950–1991).

В 1958 году психолог Аллен Ньюэлл (Allen Newell) и программист Херберт А. Саймон (Herbert A. Simon) высказали предположение, что человеческое познание можно рассматривать в качестве системы обработки информации и что действия этой системы можно описать «с помощью детализированной программы, определенной в терминах элементарных информационных процессов» (Lachman, Lachman & Butterfield, 1979, p. 98). Аналогия между человеческим разумом и компьютером, предложенная Ньюэллом и Саймоном, вызвала лавину исследований и теоретических формулировок, основанных на компьютерных моделях. Согласно этим моделям, люди, подобно компьютерам, *кодируют* символьные *входные данные* (input), *перекодируют* их, принимают решения в их отношении, хранят какую-то их часть в памяти и, наконец, *декодируют* и выдают символьные *выходные данные* (output) (Lachman, Lachman & Butterfield, 1979).

Я считаю, что лет через пятьдесят будет возможно создавать программы для компьютеров с объемом памяти примерно 10^9 бит и научить их играть в игру под названием «имитация» столь хорошо, что шансы среднего человека, задающего компьютеру вопросы, принять правильное решение после пяти минут работы с ним будут равны не более 70%. Я считаю, что изначальный вопрос: «Могут ли машины думать?» — является слишком бессмысленным, чтобы заслуживать обсуждения (Turing, 1950–1991).

Для многих психологов, специализирующихся в обработке информации, компьютер стал выполнять две функции. Во-первых, он позволил создать модель, которая вдохновляет теории о том, как люди говорят, мыслят, помнят и узнают. Во-вторых, он стал инструментом, с помощью которого эти теории можно проверить. Например, Квиллиан (Quillian) (1969) изложил свою теорию понимания речи в моделирующей программе, названной Teachable Language Comprehender (Обучаемый определитель речи) (TLC). Эта программа связывает «входящие» утверждения с информацией, уже хранимой в ее памяти, и выдает содержательные и релевантные «выходные данные». Диапазон действия TLC ограничивался отдельными видами фраз и предложений. Тем не менее она стала началом, которое возвестило о наступлении захватывающих перемен в понимании того, как работают человеческая речь и мышление.

После этого были созданы хитроумные программы, которые могут «учиться», «узнавать» объекты, реорганизовывать знания и даже проводить аналогии (Waldrop, 1985). Среди наиболее удачных программ — те, которые «специализируются» в отдельных областях знаний, таких как постановка медицинских диагнозов или шахматная стратегия, не говоря уже о различных развивающих играх, в которые играют на миллионах домашних компьютеров.

Мы также склонны считать, что, учитывая нынешнее состояние психологи-

ческих теорий, практически любая программа, способная осуществить какую-то задачу, ранее выполнявшуюся лишь людьми, будет являть собой шаг вперед в психологической теории этого вида деятельности (Quillian, 1969, p. 459).

КРИТИКА КОМПЬЮТЕРНОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ

Из компьютерного моделирования извлекли пользу многочисленные отрасли техники и сферы развлечений. Немногие стали бы оспаривать это утверждение. Однако остается спорным вопрос, приблизили ли нас компьютеры к разгадке тайн человеческого разума. Даже если компьютеры в каком-то смысле умеют «думать», думают ли они так же, как мы? Когда речь идет о выяснении того, кто мы такие и что мы собой представляем, лишь немногие исследователи соглашаются с Тьюрингом (1950/1991), что моделирование, каким бы точным оно ни было, — то же самое, что реальный процесс.

Но ничто из этого не затрагивает самую суть вопроса. Если машину можно заставить думать, тогда, возможно, *мы* — машины (Waldrop, 1985, p. 31).

Критики компьютерных моделей указывают на контекстуально обусловленный характер человеческих реакций. Для человеческих существ горизонты контекста всегда расплывчаты, тогда как у компьютеров расплывчатость вызывает затруднения. Значительная часть эмпирических исследований испытуемых людей проходит в искусственных лабораторных условиях, которые обходят эту проблему. Но исследования страдают также и от отсутствия «экологической валидности» (Neisser, 1976a); то есть они имеют довольно отдаленное отношение к человеческому опыту и когнитивной деятельности в реальных жизненных ситуациях. Другой особенностью человеческого познания, которую компьютеру, по-видимому, трудно (а по мнению некоторых, невозможно) повторить, является случай инсайта, озарения, когда нас как будто что-то подталкивает и мы неожиданно понимаем, как можно решить проблему совершенно иным, гораздо лучшим способом. Инсайт напоминает скорее «скачок», чем логически упорядоченные шаги. Похоже, наш ум — нечто по-настоящему волшебное, и его процессы с помощью компьютера механически не воспроизвести!

В ответ на эту критику защитники компьютерного моделирования говорят, что в уме нет ничего особо волшебного, просто он сокрыт от нашего осознанного восприятия (Waldrop, 1985). Возможно, как сказал Фрейд, в уме ничего не происходит случайно. Возможно, каждый скачок инсайта обусловлен строго механистическими законами, действующими внутри бессознательного. А компьютер может показать то, чего мы не замечаем, — трудные шаги, которые в действительности и подготавливают скачки интуиции. То есть компьютер может обладать реальной способностью достаточно точно воспроизводить структуру когнитивных процессов человека.

На сегодняшний день проблема «разум или машина» остается неразрешенной. Некоторые психологи и программисты считают, что разгадка тайн человеческого разума — всего лишь вопрос времени, тогда как другие убеждены, что никакая машина никогда не сможет сказать последнее слово о человеческом мышлении. Представляется, что отношения между разумом и машиной таковы, что какое-то единственное решение здесь, по-видимому, невозможно — по крайней мере такое, которое удовлетворило бы всех. Выдвинутая Келли идея рефлексивности подсказывает, почему это так. Компьютерная модель предлагает объяснение того, как люди конструируют свой мир. Но компьютерная модель сама является конструктом. Другими словами, создание компьютерных моделей мышления — это рефлексивная попытка, при которой разум пытается воссоздать собственные конструкционные процессы. Возможно, оправданны слова, что проектирование компьютерных моделей мышления — это искренняя попытка человеческих существ проверить свои способности в создании машин. Тем самым мы уподобляем машину разуму. С другой стороны, когда эмпирические исследователи изолируют испытуемых от их реальной жизненной среды и проверяют их реакции в искусственных экспериментальных условиях, которые копируют устройство компьютера, то это не что иное, как «формовка» ума, с тем чтобы подогнать его под машину. Круг замкнулся!

ВЫХОД ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА «РАЗУМ—МАШИНА»

Варела, Томпсон и Рош (Varela, Thompson & Rosch, 1991) показали, как можно вырваться из этого круга. Эти исследователи полагают, что познание и когнитивная наука (которая, на их взгляд, и есть когнитивная попытка) являются *активными силами* (enactive); уже сам акт теоретизирования

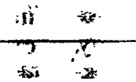
или сбора данных об уме изменяет ум. Создание компьютерной модели представляет собой иной когнитивный процесс и результат, нежели, к примеру, размышление над содержанием какой-то картины. Вторя идеям Келли о конструировании и рефлексивности, эти исследователи предполагают, что *активное проигрывание* (enactment) являет собой открытый, самоизменяющийся процесс, в котором «познание — это не репрезентация заранее данного мира заранее данным умом, а скорее проигрывание мира и мышления на основании цепочки разнообразных действий, которые совершает существо, принадлежащее миру» (Varela, Thompson & Rosch, 1991, p. 9).

Когда когнитивную науку и ее объект, человеческий разум, рассматривают в качестве *активных сил*, они начинают исполнять замысловатый совместный танец, где каждый из участников влияет на движения другого. Это интимное партнерство ничем не напоминает ту беспристрастную объективность, которую когнитивное исследование обычно сохраняет по отношению к своему объекту. Варела и его коллеги (1991) замечают, что ученые в целом и когнитивные психологи в частности испытывают глубокое недоверие к человеческому опыту и склонны отбрасывать его, считая его субъективным, ненадежным и произвольным — одним словом, *бездумным* (mindless). Варела, Томпсон и Рош призывают к возрождению веры в человеческий опыт и включению *вдумчивого* (mindful) опыта в исследования в качестве равноправного партнера. Подготовка ученого-когнитивиста и его испытуемого включает в себя обучение не только теориям и исследовательским методам в данной области, но и вдумчивому наблюдению за своими ментальными состояниями. Глубокое уважение, которое Келли проявлял к интеллекту простого человека, находит отражение в призыве Варелы и его коллег устранить разрыв между наукой и опытом, вновь признав человеческий опыт важнейшим источником знаний (Puhakka, 1993).

Компьютеры и компьютерное моделирование мышления идут рука об руку. Когда компьютеры стали более сложными и способными совершать операции, которые, как считалось ранее, может выполнять лишь человеческий разум, они, по-видимому, позволили создать более совершенные модели ума. В этом диалектическом танце ума и машины машина предстает в качестве интригующей метафоры человеческого разума. Когда познание рассматривается в качестве активной силы, ум модифицирует машину, а машина изменяет ум — в бесконечной, рефлексивной, открытой спирали.

ААРОН БЕК И КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ

В фокусе внимания когнитивной терапии находится влияние познания на человеческие эмоции. Ее теоретические корни переплетены со здравым смыслом и натуралистическим интроспективным наблюдением человеческого ума в работе, как правило, в психотерапевтической обстановке. Кроме акцента на познание когнитивная терапия имеет мало общего с теориями и методами когнитивной психологии, обсуждавшимися в предыдущем разделе. Практичная в своих интересах, когнитивная терапия ставит своей целью модификацию и регуляцию негативного влияния некоторых когнитивных процессов на эмоциональное благополучие человека. Являясь одним из основных подходов к сегодняшней психотерапии, когнитивная терапия обязана своей базовой



ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Разум и машины*

Вот несколько вопросов для размышления о разуме и машинах.

Машина спроектирована (предназначена) для определенной цели. Автомобили спроектированы для передвижения. Компьютеры проектируются для различных целей, связанных с обработкой информации. Машины служат (более или менее эффективно) целям своих проектировщиков.

Если разум человека подобен компьютеру, был ли он, как и компьютер, создан с определенной целью? Кто спроектировал его?

Существуют ли машины, создающие свои собственные цели и проекты?

Если целью человеческого разума является выживание организма, исходит ли эта цель от самого разума или извне?

теорией и терапевтическими приемами первопроходческой работе Аарона Бека.

ОТКРЫТИЕ БЕКА

Аарон Бек (Aaron Beck) получил психоаналитическую подготовку и в течение нескольких лет практиковал психоанализ в традиционном ключе, предлагая пациентам вербализировать свои *свободные ассоциации* (free associations) и сообщать все, что приходит им на ум. Но однажды случилось нечто, изменившее его подход. Один пациент в процессе высказывания свободных ассоциаций подверг Бека суровой критике. Выдержав паузу, Бек (1976) спросил пациента, что он сейчас чувствует, и тот ответил: «Я испытываю сильное чувство вины». В этом не было ничего необычного. Но затем пациент спонтанно добавил, что, когда он высказывал резкие критические замечания в адрес своего аналитика, в его сознании одновременно возникали самокритичные мысли. Таким образом, имел место второй поток, протекавший параллельно мыслям, наполненным гневом и враждебностью, о которых он сообщал во время своих свободных ассоциаций. Этот второй поток мысли пациент описал следующим образом: «Я сказал не то, что нужно... Я не должен был это говорить... Я не прав, критикуя его... Я поступаю дурно... Он обо мне плохо подумает» (р. 31).

Именно второй поток мысли являлся связующим звеном между выражением гнева пациентом и его чувством вины. Пациент испытывал чувство вины, так как критиковал себя за то, что гневается на аналитика. Возможно, являясь аналогом фрейдовского *предсознания* (preconscious), этот поток имеет отношение скорее к тому, что люди говорят себе, а не к тому, что они могут сказать в разговоре с другим человеком. По-видимому, это некая самоследящая (self-monitoring) система, функционирующая попутно с мыслями и чувствами, выражаемыми в разговоре. Мысли, которые связаны с самослежением, как правило, возникают быстро и автоматически, подобно рефлексу (Beck, 1991). За ними обычно следует какая-то неприятная эмоция. Иногда пациенты, либо спонтанно, либо побуждаемые терапевтом, выражают эту эмоцию. Но они почти никогда не сообщают об автоматических чувствах, которые предшествуют эмоции. Фактически они, как правило, лишь смутно сознают эти чувства, если вообще сознают.

Автоматические мысли (automatic thoughts) обеспечивают непрерывный комментарий, сопровождающий то, что люди делают или испытывают. Эти мысли возникают как у здоровых, так и у эмоционально тревожных людей. Различие связано с видом сообщений, которые содержат мысли, и с тем, насколько они мешают человеку жить. Например, люди, страдающие депрессией, разговаривают с собой в очень резких тонах, осуждая себя за каждую оплошность, ожидая самого худшего и чувствуя, что они заслуживают всех тех несчастий, которые обрушиваются на них, поскольку они все равно никчемны. Люди, испытывающие сильную депрессию, как правило, разговаривают с собой еще более громким голосом. Для них негативные мысли — это не просто шепот, раздающийся на периферии сознания, а громкие, повторяющиеся крики, которые могут поглощать массу энергии и отвлекать человека от какой-то другой деятельности.

Сочетание автоматического мышления и неприятных физических или эмоциональных симптомов образует порочный круг, который поддерживает и усиливает симптомы, приводя иногда к серьезным эмоциональным расстройствам. Бек приводит пример человека, страдающего от симптомов тревоги, включая такие, как сильное сердцебиение, потение и головокружение. Мысли пациента о смерти ведут к повышенной тревоге, проявляющейся в физиологических симптомах; эти симптомы затем интерпретируются как признаки неминуемой смерти (1976, р. 99).

КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ И ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ

Открытие существования автоматических мыслей ознаменовало перемену в подходе Бека к терапии, а также в его взгляде на человеческую личность. Содержание этих мыслей «не было обычно связано с какими-то эзотерическими темами, такими как кастрационная тревога (castration anxiety) или психосоциальные комплексы (fixations), как могла бы предположить классическая психоаналитическая теория, но имело отношение к крайне важным социальным вопросам, таким как успех или неудача, одобрение или неприятие, уважение или презрение» (Beck. 1991. р. 369).

Важной особенностью автоматических мыслей является то, что человек может их осознавать и что они делают возможной интроспекцию. Несмотря на то что сначала эти мысли трудно заметить, после определенной подготовки, как обнаружил Бек, они могут быть доведены до сознания. Следова-

тельно, и источник и решение эмоциональных проблем находятся внутри сферы человеческого осознания, в пределах, доступных его познанию.

> То, как человек следит за собой и наставляет себя, хвалит себя и критикует, интерпретирует события и делает прогнозы, не только высвечивает нормальное поведение, но и проливает свет на внутренние механизмы эмоциональных расстройств (Beck, 1976, p. 38).

Этот принцип лежит в основе когнитивного подхода Бека к терапии. Стержнем этого подхода является уважение к способностям человеческих существ исцелять себя и торжество здравого смысла, воплощающего в себе мудрость, посредством которой люди из поколения в поколение развивали эти способности. Бек привлекает внимание к повседневным «подвигам» наших когнитивных способностей:

> Если бы не способность человека столь умело фильтровать и прикреплять соответствующие ярлыки к лавине внешних стимулов, его мир был бы хаотичным и один кризис в нем сменял бы другой. Более того, если бы он не мог контролировать свое высокоразвитое воображение, то периодически попадал бы в некую сумеречную область, неспособный провести грань между реальностью какой-то ситуации и образами и личными намерениями, которые она инициирует. В своих межличностных отношениях он, как правило, может находить скрытые ключи, которые позволяют ему отделять своих врагов от друзей. Он вносит в свое поведение едва уловимые поправки, помогающие ему сохранять дипломатические отношения с людьми, которые ему несимпатичны или которым несимпатичен он. Он, как правило, может проницать взглядом социальные маски других людей, отличать искренние послания от неискренних, видеть разницу между дружелюбным притворством и замаскированным антагонизмом. Он настраивается на значимые сообщения в сильнейшем гуле звуков, с тем чтобы можно было организовывать и модулировать собственные реакции. Эти психологические операции, по-видимому, срабатывают автоматически, не свидетельствуя о каком-то интенсивном познании, обдуманности или рефлексии (Beck, 1976, p. 11—12).

Это красноречивое выражение веры Бека в основополагающую человеческую способность исцеляться и оставаться целостным. Его восхваление нашего природного умения сохранять психическое здоровье напоминает *человека как ученого* Келли. Оба ценили способности человеческого ума, которые заставляли их проявлять уважение к простому человеку и считать, что разрыв между экспертом (ученым или терапевтом), который обладает знаниями, и дилетантом, который ими предположительно не обладает, намного у́же и легче преодолим, чем принято думать. Бек и его последователи открыто делились своими находками с терапевтами, а также с широкой общественностью.

КОГНИТИВНЫЕ ПРИЕМЫ ТЕРАПИИ И САМОПОМОЩИ

На основе подхода Бека было разработано множество приемов, которые сосредоточивают внимание на специфических проблемах и требуют относительно краткосрочной терапии (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979; Emery, 1981; McMullin, 1986). Их цель — видоизменить негативные или саморазрушительные автоматические мыслительные процессы или восприятия, которые, по-видимому, способствуют сохранению симптомов эмоциональных расстройств. Либо прямо, либо косвенно эти приемы отрицают, ставят под сомнение или реструктурируют восприятие или понимание клиентами самих себя и своих жизненных ситуаций.

В когнитивной терапии между терапевтом и клиентом устанавливаются сотруднические, почти коллегиальные отношения. Терапевт не делает вид, что он знает мысли и чувства клиента, а предлагает ему самому исследовать и критически изучить их. В когнитивной терапии клиенты сами разрешают свои проблемы; они имеют непосредственный доступ к паттернам восприятия и мышления, которые интенсифицируют неадекватные чувства и модели поведения, и они способны изменить эти паттерны.

Неудивительно, что когнитивная терапия способствовала появлению множества публикаций по самопомощи. Фактически, большая часть популярной литературы о том, как можно самоутвердиться, повысить свою самооценку, унять свой гнев, избавиться от депрессии, сохранить брак или отношения и просто почувствовать себя хорошо, основана на работе когнитивных терапевтов (Burns, 1980; Ellis & Harper, 1975; McMullin & Casey, 1975).

Возможно, больше других сделал для популяризации методов когнитивной терапии Алберт Эллис (Albert Ellis, 1962, 1971, 1974). Его напористая тактика конфронтации и убеждения завоевала ему сторонников среди терапевтов и неспециалистов. Подход

Эллиса известен как *рационально-эмотивная терапия* (rational-emotive therapy) (RET). Основываясь на идее, что иррациональные представления вызывают эмоциональное страдание и поведенческие проблемы, RET использует логику и рациональную аргументацию, чтобы высветить иррациональность мыслей, которая поддерживает нежелательные эмоции и модели поведения, и вступить с ней в борьбу. Хотя и более конфронтационный, чем другие виды когнитивной терапии, подход Эллиса характеризуется здравой логикой, присущей всем когнитивным методам.

Логику когнитивного подхода (logic of the cognitive approach) можно выразить с помощью следующих четырех принципов (Burns, 1980, р. 3–4): 1) когда люди испытывают депрессию или тревогу, они мыслят в нелогичной, негативной манере и совершают непроизвольные действия себе же во вред; 2) приложив немного усилий, люди научаются тому, как можно избавиться от пагубных паттернов мышления; 3) когда их болезненные симптомы исчезают, они снова становятся счастливыми и энергичными и начинают себя уважать; 4) эти цели достигаются, как правило, в течение относительно короткого периода времени за счет использования несложных методов.

Первым делом следует осознать свои автоматические мысли и идентифицировать все искажающие паттерны. Бернс (Burns, 1980, р. 40–41) описывает следующие десять типов искажения, которыми обычно отличается мышление людей, страдающих депрессией:

1. *Мышление по принципу «все или ничего».* Человек видит все в черно-белом свете. Например, неспособность достичь совершенства рассматривается как полный провал.

2. *Сверхобобщение* (overgeneralization). Рассматривание разового негативного события в качестве подтверждения паттерна нескончаемых поражений.

3. *Ментальный фильтр.* Сосредоточенность исключительно на какой-то одной негативной детали, пока весь опыт не предстает в негативном свете.

4. *Умаление позитивного.* Человек настаивает, что позитивный опыт по какой-то причине малозначим, и тем самым сохраняет негативное представление, несмотря на то что все свидетельствует об обратном.

5. *Неправомерные заключения.* Человек делает негативные выводы, несмотря на то что отсутствуют конкретные факты, их подтверждающие. Это случается, к примеру, когда человек произвольно заключает, что кто-то другой реагирует на него негативно, не пытаясь выяснить, верно ли это заключение. Или человек столь сильно опасается, что события примут дурной оборот, что начинает верить в то, что именно так все и будет.

6. *Преувеличение (рассматривание в качестве катастрофы)* (catastrophizing) *или преуменьшение.* Преувеличение значимости каких-то происшествий (например, собственных ошибок) или преуменьшение их важности (например, своих положительных качеств).

7. *Эмотивные рассуждения.* Предположение, что собственные негативные эмоции непременно отражают истинное положение

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Паттерны негативного мышления

Попробуйте провести следующий эксперимент, который позволит вам глубже понять ваши паттерны негативного мышления.

Когда вы испытываете тревогу, депрессию, когда вы расстроены или вам просто немного грустно, понаблюдайте за мыслями, спонтанно возникающими и исчезающими в вашем сознании. Позвольте мыслям приходить и уходить без суждения, подавления или попытки каким-либо образом их изменить. Просто отслеживайте их в течение нескольких минут.

Возьмите лист бумаги и разделите его на следующие три колонки: автоматические мысли, когнитивные искажения, и рациональные реакции. В первой колонке (автоматические мысли) записывайте мысли или повторяющиеся темы в порядке их появления. Затем просмотрите свой список и во второй колонке идентифицируйте искажения, содержащиеся в каждой мысли из первой колонки. Придумайте и укажите в третьей колонке для каждой мысли рациональную замену, используя объективные, нейтральные описания.

В следующий раз, когда вы почувствуете подобную тревогу, депрессию или расстройство по какому-либо поводу, попытайтесь избавиться от всех искаженных мыслей, сначала отслеживая их, а затем замещая их рациональными мыслями.

вещей. «Мне так кажется, следовательно, так оно и есть».

8. *Призывы «надо»*. Побуждение себя к чему-то словами «надо» и «не надо», как если бы человек был не способен действовать без психологического самопринуждения. Когда «надо» направлено на себя, может возникнуть чувство вины; когда оно направлено на других, человек может испытывать гнев, фрустрацию или негодование

9. *Навешивание ярлыков и ошибочные ярлыки*. Использование негативных обозначений в случае совершения ошибки вместо описания происшедшего. Например, вместо утверждения: «Я потерял ключи» человек навешивает на себя негативный ярлык: «Я растяпа». Если человека не устраивает чье-то поведение, негативный ярлык может быть навешен на другого человека, например: «Он негодяй». Под ошибочными ярлыками понимается описание какого-то события эмоционально перегруженным языком, который не отличается точностью.

10. *Персонализация*. Рассматривание себя в качестве причины какого-то внешнего события, за которое человек в действительности не несет основной ответственности.

Когда искажения в привычном, автоматическом мышлении человека обнаружены и верно идентифицированы, становится возможным изменить мысли, заменив искажающие идеи рациональными и реалистичными. Например, человек, которого подвел друг, может уцепиться за мысль: «Я — настоящий простофиля и круглый дурак». Эта реакция является примером навешивания ошибочных ярлыков, а также мышления по принципу «все или ничего». Рациональными, реалистичными мыслями, которые точнее описывают происходящее, могут быть следующие: «Я допустил ошибку, поверив этому другу» и «Я не всегда знаю, когда мне следует, а когда не следует доверять человеку, но со временем я научусь лучше разбираться в этом». Когнитивные терапевты считают, что при концентрации внимания и достаточно усердной работе клиента с помощью терапевта автоматические мысли и связанные с ними искажения могут быть устранены. Их могут заменить рациональные, точные мысли, что приведет к более счастливому и здоровому образу жизни.

ОЦЕНКА

Когнитивная психология говорит нам, что человеческое сознание можно описать в виде машины, операции которой точны, автоматизированы и полностью определяются некоторыми правилами и приходящими извне данными. Вопросы, которые ставит компьютерное моделирование мышления, трудны и, возможно, в конечном итоге неразрешимы. Если сознание — это машина, которая функционирует полностью механистическим образом, тогда можно задать справедливый вопрос: «Кто управляет машиной?» У Келли этот вопрос не возникал, поскольку он считал, что машина и оператор однозначно локализуются в одном и том же агенте — человеческом существе. Выдвинутая Келли идея рефлексивности, или представление, что тот способ, каким люди конструируют и проверяют психологические теории, касающиеся ума, сам является выражением ума, закладывает основу понимания человеческой личности, которая достаточно обширна, чтобы включать в себя и ум, и его модели. Взгляд Келли на человеческую личность — это, следовательно, подход, акцентирующий внимание на человеческом потенциале.

Когнитивные терапевты разделяют изначальный оптимизм Келли, утверждая, что люди могут управлять собственными ментальными процессами в гораздо большей степени, чем это кажется возможным. Согласно этим терапевтам, негативные, саморазрушительные паттерны мышления и действий можно изменить, сделав жизнь более счастливой и наполненной. Нет сомнений, что когнитивная психология завоевала общее признание. Это находит наиболее заметное выражение в многочисленных программах самопомощи, число которых вне академических стен стремительно растет. Возможно, что работа, описанная здесь, оказывает большее влияние на культуру, чем какая бы то ни было психология со времен Фрейда, чьи труды разбили вдребезги поздневикторианское рациональное самодовольство и привели к взрыву интереса к феномену сознания и появлению различных методов его изучения, а также понимания собственного «я».

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ

Нижеследующий отрывок заимствован из книги Аарона Бека Cognitive Therapy and the Emotional Disorders («Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства») (1976).

Давайте предположим на секунду, что сознание человека содержит элементы, которые

несут ответственность за эмоциональные потрясения и спутанное мышление, которые заставляют его обращаться за помощью. Более того, давайте допустим, что пациент имеет в своем распоряжении разнообразные рациональные средства, которые он может использовать, при должном инструктировании, чтобы справиться с этими беспокойными элементами в своем сознании. Если эти предположения верны, тогда к эмоциональному расстройству можно подойти с совершенно другой позиции: *Человек имеет ключ к пониманию и разрешению своей психологической проблемы, спрятанный внутри его собственного сознания...*

Когнитивный подход приближает понимание и излечение эмоциональных расстройств к повседневному опыту пациента. Пациент может рассматривать свое беспокойство как связанное с тем неправильным пониманием, которому он предавался в своей жизни множество раз. Более того, ранее он, без сомнений, успешно исправлял неправильную интерпретацию. либо признавая более адекватную информацию, либо признавая логическую ошибочность своего неправильного понимания. Когнитивный подход наполнен для пациента смыслом, поскольку он некоторым образом связан с его предыдущим познавательным опытом и может способствовать тому, что пациент станет больше доверять своей способности познания эффективных приемов борьбы с нынешними неправильными представлениями, которые и вызывают болезненные симптомы. Кроме того, вводя эмоциональные расстройства в рамки области повседневного опыта и применяя знакомые приемы разрешения проблем, терапевт может тотчас же установить с пациентом связь (р. 3–4).

КОГНИТИВНАЯ НАУКА И ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОПЫТ: НОВОЕ ПАРТНЕРСТВО

Нижеследующий отрывок заимствован из книги Варелы, Томпсона и Роша The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience («Воплощенный разум: когнитивная наука и человеческий опыт») (1991).

Мы начали... с размышления о фундаментальной кругообразности в научном методе, которую заметил бы склонный к философии когнитивист. С точки зрения действующей когнитивной науки эта кругообразность является основополагающей; она представляет собой эпистемологическую необходимость... Тогда основное допущение сводится к следующему: каждую форму поведения и опыта мы можем соотнести с определенными структурами мозга (хотя бы в общих чертах). И наоборот, изменения в структуре мозга выражают себя в поведенческих и опытных трансформациях... Однако после размышлений мы не можем уйти от логического вывода, что при той же точке зрения любое такое научное описание, как биологических, так и ментальных феноменов, само должно быть продуктом структуры нашей собственной когнитивной системы.

Когда мы игнорируем фундаментальную кругообразность нашей ситуации, это двойное лицо когнитивной науки дает начало двум крайностям: мы предполагаем, что либо наше понимание самих себя как людей простонапросто ошибочно и, следовательно, будет заменено когда-то зрелой когнитивной наукой, либо не может быть никакой науки о мире человеческой жизни, поскольку наука всегда должна заранее предполагать его...

Если мы не выйдем за рамки этих противоположностей, трещина между наукой и опытом в нашем обществе будет углубляться. Ни одна из крайностей не работает в плюралистическом обществе, которое должно охватывать и науку, и актуальность человеческого опыта. Отрицание верности нашего собственного опыта в научном исследовании нас самих не только неудовлетворительно — это значит проводить научное исследование нас самих, лишенное субстанциональности. Но предположение, что наука не может внести вклад в понимание нашего опыта, возможно, подразумевает отказ, в рамках современного контекста, от задачи понимания самих себя. Опыт и научное понимание подобны двум ногам, без которых мы не сможем ходить (р. 9–14).

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Когнитивная психология охватывает разнообразные подходы, общим для которых является интерес к тому, как функционирует сознание или человеческий разум. Картографирование структуры интеллекта и последующее использование карт для совершенствования терапии – два аспекта, которые особенно характерны для изучения личности.

• Когнитивные психологи пытаются найти принципы, которые могут быть общими для всех когнитивных процессов человека, а не направляют свое внимание на вариации и уникальность человеческой личности.

• Компьютерное моделирование оказалось полезным при проверке различных гипотез, касающихся человеческого мышления, восприятия, памяти и речи.

• Хотя польза от компьютерного моделирования в технике и сфере развлечений

очевидна, по-прежнему остаются вопросы, касающиеся отношения компьютерных процессов к ментальным. Критики компьютерного моделирования указывают на инсайт — внезапное озарение — как на процесс, не поддающийся механическому воспроизведению. Защитники предполагают, что скачки интуиции, возможно, обусловлены строго механистическими законами, действующими в сфере бессознательного.

• Аарон Бек предположил, что неприятные эмоциональные или физические симптомы в сочетании с автоматическим мышлением образуют порочный круг, который усиливает и поддерживает симптомы. Результатом этого процесса иногда бывают серьезные эмоциональные расстройства.

• Когнитивный подход Бека основывается на идее, что источник и решение каких-то эмоциональных проблем человека заключены внутри сферы его сознания, в пределах его когнитивных возможностей. Стержнем этого подхода является глубокое уважение к способностям людей исцелять самих себя, а также торжество здравого смысла.

• Краткосрочные терапевтические методы, разработанные на основе идей Бека, нацелены на изменение саморазрушительных или негативных автоматических мыслительных процессов или восприятий, которые, по-видимому, способствуют сохранению симптомов эмоциональных расстройств.

• Работа Алберта Эллиса, известная как рационально-эмотивная терапия, основана на предположении, что иррациональные представления вызывают эмоциональное страдание и поведенческие проблемы. Для выявления и борьбы с иррациональностью представлений, которые поддерживают нежелательные модели поведения и эмоции, используются рациональная аргументация и логика.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Автоматические мысли (Automatic thoughts). В модели Бека — непрерывный комментарий, сопровождающий многое из того, что люди делают или испытывают. Автоматические мысли присущи как здоровым, так и тревожным людям. Имея отношение к самонаблюдению, они, как правило, появляются сами по себе, подобно рефлексу, и за ними обычно следует какая-то неприятная эмоция.

Логика когнитивного подхода (Logic of the cognitive approach). Отвечающая здравому смыслу основа приемов когнитивной терапии Эллиса и других психологов. Эта логика может быть выражена в четырех принципах: 1) когда люди испытывают тревогу или депрессию, они совершают непроизвольные действия себе же во вред и мыслят в негативной, нелогичной манере; 2) приложив немного усилий, люди научаются тому, как можно избавиться от пагубных паттернов мышления; 3) когда их болезненные симптомы исчезают, они снова становятся счастливыми и энергичными и начинают себя уважать; 4) эти цели достигаются обычно в течение относительно короткого периода времени за счет использования несложных методов.

Человек как ученый (Man-the-scientist). Идея, что ученые — это тоже люди, которые конструируют, или интерпретируют, свои гипотезы, касающиеся изучаемых ими индивидов, таким же образом, каким простые люди конструируют свою среду. Это скорее не проблема, а идея, представляющая интерес для психологического исследования и релевантная ему.

Человеческое познание (Human cognition). Феномены, которые охватывают процессы мышления, восприятия, памяти, оценки, планирования и организации среди многих других. Принципы и механизмы, управляющие этими процессами, являются основным объектом интереса всех когнитивных психологов.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Beck, A. T. (1972). *Depression: Causes and treatment.* Philadelphia: University of Pensilvania Press. (Originally published, 1967, as *Depression: Clinical experimental, and theoretical aspects.*)

В книге описывается когнитивный подход к депрессии и проводится обзор исследований, посвященных методам ее лечения.

Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders.* New York: International Universities Press.

«Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства» — изложенная ясным и простым языком интерпретация различных психических расстройств, рассматриваемых с точки зрения когнитивного подхода, в котором описываются также принципы когнитивной терапии психических расстройств.

Lachman, R., Lachman J. L., & Butterfield, E. (1979). *Cognitive psychology and information processing.* Hillside, NJ: Lawrence Erlbaum.

Книга Лэчмена, Лэчмена и Баттерфилда «Когнитивная психология и переработка информации»

дает исчерпывающую картину использования информационной парадигмы в когнитивной психологии.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience.* Cambridge, MA: MIT Press.

В книге Варелы, Томпсона и Роша «Воплощенный разум: Когнитивная наука и человеческий опыт» критикуется точка зрения, согласно которой человеческая познавательная деятельность может быть адекватно представлена с помощью компьютерных или иных моделей; авторы высказывают точку зрения, что познавательная деятельность порождает и поддается воздействию только со стороны собственных моделей.

ВЕБ-САЙТЫ

http://www.ke.shinshu-u.ac.jp/psych/index.html

Интернет-ресурс по психологии и когнитивным наукам, поддерживаемый Инженерным отделением Кансей факультета текстильных наук и технологий Универститета Шиншу, Нагано, Япония. (Department of Kansei Enginnering, Faculty of Textile Science and Technology, Shinshu University, Nagano, Japan).

http://www.psych.stanford.edu/cogsci/

Когнитивные и психологические науки в Интернете. Указатель Интернет-ресурсов, имеющих отношение к исследованиям в области когнитивных наук и психологии.

http://www.learningoinfo.com/d_cog.htm

Сайт компании, продающей услуги в области когнитивного развития, развития психологических навыков и терапии. Очень интересная вводная диаграмма.

http://129.7.160.115/inst5931/COGNITIVE.PSY

Обзор когнитивной психологии составлен для курса технологии и обучения при Университете Ньюстон Клиар Лэйк (University Houston Clear Lake).

В данном источнике сфера когнитивной психологии рассматривается как намного более широкая по сравнению с определением, предложенным в этой книге. Сайт представляет собой один из ряда курсов когнитивной психологии, рекламируемых в Интернете.

БИБЛИОГРАФИЯ

Anderson, J. R (1985). Cognitive psychology and its implications. New York: Freeman.

Anderson, J. R., & Bower, G. H. (1973). Human associative memory. Washington, DC: Winston.

Beck, A. T. (1961). A systematic investigation of depression. Comprehensive Psychiatry, 2, 163–170.

Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. New York: Harper & Row.

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.

Beck, A. T. (1988). Love is never enough. New York: Harper & Row.

Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. American Psychologist, 46(4), 368–374.

Beck, A., & Emery, G., with Greenberg, R. (1985). Anxiety disorders and phobias. New York: Basic Books.

Beck, A., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.

Bums, D. D. (1980). Feeling good: The new mood therapy. New York: New American Library.

Dreyfus, H. L. (1972). What computers can't do. New York: Harper & Row.

Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyie Stuart.

Ellis, A. (1971). Growth through reason: Verbatim cases of rational-emotive therapy. Hollywood, CA: Wilshire Books.

Ellis, A. (1974). Techniques for disputing irrational beliefs (DIB's). New York: Institute for Rational Living.

Ellis, A., & Harper, R. A. (1975). A new guide to rational living. Hollywood, CA: Wilshire Books.

Emery, G. (1981). A new beginning. New York: Simon & Schuster.

Gunderson, K. (1971). Mentality and machines. Garden City, NY: Doubleday.

Harris, P. L. (1989). Children and emotion: The development of psychological understanding. Oxford, England: Blackwell.

Honeck, R. P., Case, T. J., & Firment, M. J. (Eds.). (1991). Introductory readings in cognitive psychology. Guilford, CT: Dushkin.

Horowitz, M. J. (1979). Stress response syndromes. New York: Jason Aronson.

Howard, G. S. (1996). Understanding human nature: An owner's manual. Notre Dame, IN: Academic Publications.

Izard, C. E. (1978). On the ontogenesis of emotion and emotion-cognition relationships in infancy. In: M. Lewis & L. Rosenblum (Eds.), The development of affect (p. 389–413). New York: Plenum Press.

Izard, C. E. (1984). Emotion-cognition relationships in human development. In: C. E. Izard, J. Kagan, & R. B. Zajonc (Eds.), Emotions, cognition and behavior (p. 17–37). New York: Cambridge University Press.

Johnson-Laird, P. N. (1977). Procedural semantics. Cognition, 5, 189–214.

Labouvie-Vief, G., Hakin-Larson, J., DeVoe, M., & Schoeberlein, S. (1989). Emotions and self-regulation: A life-span view. Human Development, 32, 279–299.

Lachman, R., Lachman, J. L., & Butterfield, E. C. (1979). Cognitive psychology and human information processing. Hillsdale, NJ: Lawrence Eribaum.

Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. American Psychologist, 37, 1019–1024.

Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. American Psychologist, 39, 124–129.

Lazarus, R. S. (1991 a). Cognition and motivation in emotion. American Psychologist, 46(4), 352–367.

Lazarus, R. S. (1991 b). Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

Leventhal, H., & Scherer, K. (1987). The relationship of emotion to cognition: A functional approach to a semantic controversy. Cognition and Emotion, 1, 3-28.

Mayer, R. E. (1981). The promise of cognitive psychology. San Francisco: Freeman.

McMullin, R. E. (1986). Handbook of cognitive therapy techniques. New York: Norton.

McMullin, R. E., & Casey, B. (1975). Talk sense to yourself: A guide to cognitive restructuring therapy. New York: Institute for Rational Emotive Therapy.

Miller, G. A., Galanter, E., & Pribram, C. (1960). Plans and the structure of behavior. New York: Henry Holt.

Mumford, L. (1967). The myth of the machine. London: Seeker & Warburg.

Neisser, U. (1967). Cognitive psychology. New York: Appleton-Century-Crofts.

Neisser, U. (1976 a). Cognition and reality. San Francisco: Freeman.

Neisser, U. (1976 b). General, academic, and artificial intelligence. In: L. B. Resnick (Ed.), The nature of intelligence. Hillsdale, NJ: Lawrence Eribaum.

Neisser, U. (1990). Gibson's revolution. Contemporary Psychology, 35, 749—750.

Newell, A., Shaw, J. C., & Simon, H. (1958). Elements of a theory of human problem solving. Psychological Review, 65, 151-166.

Newell, A., & Simon, H. (1961). The simulation of human thought. In: W. Dennis (Ed.), Current trends in psychological theory. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.

Newell, A., & Simon, H. (1972). Human problem solving. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Perris, C. (1988). Cognitive therapy with schizophrenics. New York: Guilford Press.

Puhakka, K. (1993). Review of Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). The embodied mind: Cognitive science and human experience. The Humanistic Psychologist, 21(2), 235—246.

Quillian, M. R. (1969). The teachable language comprehender: A simulation program and theory of language. Communications of the ACM, 12, 459—476.

Schank, R. C., & Abelson, R. B. (1977). Scripts, plans, goals and understanding. Hillsdale, NJ: Lawrence Eribaum.

Scheff, T. J. (1985). The primacy of affect. American Psychologist, 40, 849—850.

Shepard, R. N. (1984). Ecological constraints on internal representation: Resonant kinematics of perceiving, imagining, thinking, and dreaming. Psychological Review, 91, 417—447.

Stein, N., & Levine, L. (1987). Thinking about feelings: The development and organization of emotional knowledge. In: R. E. Snow & M. Farr (Eds.), Aptitude, learning and instruction. Vol. 3: Cognition, conation, and affect (p. 165—197). Hillsdale, NJ: Lawrence Eribaum.

Stenberg, C. R., & Campos, J. J. (1990). The development of anger expressions in infancy. In: N. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (Eds.), Psychological and biological approaches to emotion (p. 247—282). Hillsdale, NJ: Lawrence Eribaum.

Stroufe, L. A. (1984). The organization of emotional development. In: K. R. Scherer & P. Ekman (Eds.), Approaches to emotion (p. 109—128). Hillsdale, NJ: Lawrence Eribaum.

Turing, A. M. (1950). Computing machinery and intelligence. Mind, 59 (236). In: R. P. Honeck, T. J. Case, & M. J. Firment (Eds.), Introductory readings in cognitive psychology (p. 15—24). Guilford, CT: Dushkin, 1991.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). The embodied mind: Cognitive science and human experience. Cambridge, MA: MIT Press.

Waldrop, M. M. (1985, March). Machinations of thought. Science 85, p. 38—45.

Weizenbaum, J. (1976). Computer power and human reason: From judgment to calculation. San Francisco: Freeman.

Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. American Psychologist, 35, 151—175.

Zajonc, R. B. (1984). On the primacy of affect. American Psychologist, 39, 117—123.

ГЛАВА 13

ДЖОРДЖ КЕЛЛИ И ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КОНСТРУКТОВ

ВВЕДЕНИЕ

Теория личностных конструктов является подходом к пониманию людей, основанном на попытке войти в их внутренний мир и представить себе, как этот мир мог бы выглядеть для них с наиболее выгодной позиции. Так, если вы расходитесь во мнениях с другим человеком, Джордж Келли мог бы предложить вам на минуту прекратить спор и сообщить вашему оппоненту, что вы готовы изложить спорный вопрос с его точки зрения и в его пользу, если он согласится сделать то же самое по отношению к вам. Это позволит установить глубоко субъективные и личные отношения с другим человеком и предоставит вам обоим возможность понять друг друга на более глубинном уровне, даже если вы не достигнете быстрого разрешения спора или не найдете базиса для соглашения. Термины, которые вы используете для понимания друг друга или для описания себя и своей позиции, получили название *личностных конструктов* или *личностных конструкций*; эти конструкты формируются на основе ваших собственных личных смыслов, а также смыслов, усвоенных вами в результате взаимодействия с вашим социальным окружением. Основная часть данной главы будет посвящена описанию того, каким образом мы можем понять наши собственные личностные конструкции, а также личностные конструкции других людей, и как функционируют системы личностных конструкций.

Вместо того чтобы перечислять совокупность базовых потребностей или определять конкретное содержание, составляющее нашу личность, теория личностных конструктов дает возможность каждому человеку самому представить конкретное содержание своей жизни и полагается на теоретические положения лишь затем, чтобы описать различные способы понимания того, каким образом это конкретное содержание обретает форму. Авторы многих текстов, описывающих теорию личностных конструктов, в значительной степени опираются на предложенную Келли (Kelly, 1955) метафору «человека-ученого» (или «индивидуума-ученого»), пытаясь объяснить, как Келли описывал *форму* личностных конструкций. Согласно данной метафоре, люди описываются как ученые, которые формулируют гипотезы о мире в форме личностных конструкций, а затем проверяют свои предположения на практике, в значительной степени аналогично тому, как поступал бы ученый, стремящийся точно предсказывать и по возможности контролировать события. Возможно, используя данную метафору, Келли пытался выразить свои мысли в форме, созвучной своим более когнитивно- и бихевиористски-ориентированным коллегам. Хинкл (Hinkle, 1970, p. 91) приводит цитату, передающую характер раздумий Келли о положении дел в современной ему психологии: «Американские психологи представляют собой довольно жалкое зрелище; только представьте себе, насколько они отрезаны от понимания того чуда, каким является человек, и от истины человеческих отношений! Разрабатывая теорию личностных конструктов, я надеялся, что смогу найти способ помочь им открыть для себя людей, сохранив при этом репутацию ученых».

Используя данную метафору, Келли пытался указать не только на то, что обычные люди подобны ученым, но и на то, что ученые тоже являются людьми. Однако хотя эта метафора позволяет описать некоторые важные аспекты теории Келли, она не передает основной сути его теории, что Келли удалось сделать в своих более поздних работах. Более того, Келли признается, что если бы ему пришлось повторить всю свою работу сначала, он изложил бы свою теорию более откровенным языком. Он даже фактически приступил к осуществлению этого замысла в своей незаконченной книге «Человеческие чувства» (*The Human Feeling*), (Fransella, 1995, p.16). Некоторые завершенные главы этой книги были опубликованы после его смерти в собрании рукописей Келли под редакцией Махера (Маэра) (Maher, 1969). Чрезмерный акцент на метафоре «человека-ученого» при изложении теории Келли другими авторами привел к тому, что в ряде учебников психологии эта теория стала классифицироваться как когнитивистская либо как теория, перебрасывающая мост между когнитивистским и гуманистическим подходом. Однако в данной книге мы будем отстаивать точку зрения, что основная суть его учения в большей степени принадлежит кругу гуманистических теорий Роджерса, Маслоу, и ряда других авторов (Epting & Leitner, 1994; Leitner & Epting, в печати). Фактически, он являлся одной из ключевых фигур на конференции в Олд Сэйбрук (Old Saybrook Conference), положившей начало американской гуманистической психологии (Taylor, 2000). Однако Келли явился автором гуманистической теории совершенно иного типа, в которой основное значение придается процессу самосотворения (Butt, Burr, & Epting, 1997), в противовес теории Маслоу, предложившего иерархию специфических потребностей, предполагающей, что основ-

ная роль принадлежит процессу самораскрытия (Maslow, 1987). Кроме того, Келли пытался разработать конкретные операции, обеспечивающие наглядное подтверждение своих теоретических концепций.

Келли заложил прочный гуманистический фундамент своей работы, приняв в качестве центрального положение о том, что люди способны к постоянному сотворению себя заново. По Келли, реальности органически присуща гибкость; в ней есть место для поиска, творчества и обновления. В сущности, теория личностных конструкций представляет собой психологию понимания точки зрения индивидуума — понимания, благодаря которому можно помочь ему решить, какие выборы являются для него оптимальными, учитывая его текущее положение дел. Поскольку люди конструируют смысл своей жизни еще на самых ранних этапах индивидуального развития, позднее они часто не осознают, что существует множество способов изменить себя и свое отношение к миру. Реальность оказывается не настолько неизменной, как нам свойственно полагать, если только мы найдем способы привнести в нее немного свободы. Люди могут реконструировать (переинтерпретировать, reconstrue) реальность. Мы вовсе не вынуждены принимать окраску того угла, в который загоняет их жизнь, и это открытие часто приносит ощущение свободы. Келли предлагает взгляд на человека как находящегося в процессе постоянного изменения и согласно которому корнем всех проблем являются препятствия к изменению себя. Таким образом, Келли создал подлинно гуманистическую теорию действия, преследующую цель открыть для человека постоянно изменяющийся мир, преподносящий ему как трудности для преодоления, так и возможности для роста.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Джордж Александр Келли, единственный ребенок в семье, родился 28 апреля 1905 года на ферме близ небольшого городка Перт, штат Канзас (Perth, Kansas), расположенного южнее Вичиты. Отец и мать Келли были хорошо образованными людьми, чьи познания об окружающем мире выходили далеко за рамки их провинциальной жизни (Francella, 1995, p. 5). Его мать, родившаяся на (острове) Барбадос в Западной Индии, была дочерью капитана морского судна — искателя приключений, неоднократно перебиравшегося со своей семьей в разные уголки света. Отец Келли прошел подготовку пресвитерианского проповедника, но после женитьбы оставил свою миссию и поселился на ферме в Канзасе.

Начальное образование Келли представляло собой сочетание школьных занятий и домашнего обучения в периоды, когда поблизости не было работающей школы. С 13 лет Келли большую часть времени жил вдали от дома, сменив четыре школы, ни в одной из которых он так и не получил аттестата об окончании. В 1925 году, после трех лет, проведенных в Университете Френдс (Friends University), его переводят в Парк Колледж в Парквилле, штат Миссури (Park Colledge, Parkville, Missoury), где он получает степень бакалавра. Келли решил специализироваться по физике и математике, что предполагало карьеру инженера. Однако в этот период Келли страстно увлекся социальными вопросами и записался на программу, ориентированную на получение докторской степени по психологии образования при Университете штата Канзас. В 1927 году, еще до защиты диссертации, он начал искать работу в качестве преподавателя психологии.

Не найдя ни одной вакансии, он переехал в Миннеаполис, где нашел три места в вечерних школах: одно — при Американской ассоциации банкиров, другое — класс ораторского мастерства для менеджеров, а третье — класс американизации для лиц, готовящихся получить гражданство США. На дневное время он записался на программы по социологии и биометрике при Университете Миннесоты, но, оказавшись не в состоянии оплатить обучение, был вынужден оставить занятия. Несмотря на это, в возрасте 22 лет ему все же удалось защитить докторскую диссертацию по теме «Тысяча рабочих и их свободное время». Зимой 1927–1928 года он наконец находит место учителя психологии и ораторского мастерства, а также руководителя драматического кружка при Шелдонском юношеском колледже в городе Шелдон, штат Айова. В 1929 году Келли подает заявку на участие в программе международного обмена и получает право стажироваться в Эдинбургском университете. В Шотландии он завершает программу на получение степени бакалавра в сфере образования, защитив диссертацию по теме прогнозирования успеха кандидатов на должности преподавателя. По возвращении в США Келли записывается на свою первую программу по психологии при Университете штата Айова. Спустя девять месяцев он получает степень доктора философии.

Через два дня после защиты состоялась свадьба Келли с Глэдис Томпсон. Келли удалось получить должность ассистента профессора психологии при Университете Форт Хэй, штат Канзас (Fort Hay State University, Kansas), где он провел следующие 12 месяцев.

Первые публикации Келли были посвящены преимущественно практическим приложениям психологии к системе школьного образования и лечению различных групп клинических пациентов. Его крайне волновал вопрос практического использования психологических знаний. Опыт преподавания психологии и ораторского искусства, а также руководителя драматического кружка заставил Келли усомниться в правомерности использования фрейдистских интерпретаций и показал ему, что существует немало других правдоподобных интерпретаций, которые могут быть с равным успехом применены в этих сферах деятельности. Поняв это, Келли начинает свои эксперименты, посвященные терапевтическому использованию ролевых игр. В этот период он пишет неопубликованный учебник по психологии «Понятная психология» (*Understandable Psychology*), а позднее – «Руководство по клинической практике» (*Handbook of Clinical Practice, Kelly, 1936*); работа над этими книгами способствовала формированию его концепции психологии действия.

Когда мир начал готовиться к войне, Келли был назначен руководителем университетской программы подготовки летчиков, учрежденной Министерством гражданской авиации (Civil Aeronautis Administration). Келли даже сам проходил летную подготовку по собственной программе. В 1943 году он был командирован в резервные Военно-морские силы США и служил в Вашингтоне, округ Коламбия, при Бюро медицины и хирургии (Bureau of Medicine and Surgery). После войны Келли занял должность адъюнкт-профессора при Университете штата Мерилэнд. На следующий год он был назначен на должность профессора и директора клинической психологии при Университете штата Огайо в Коламбусе (Ohio State University; Colambus, Ohio). Он продолжал занимать эту должность в течение 20 лет и, находясь в этой должности, опубликовал свои основные работы.

В возрасте 50 лет Келли опубликовал свой основной двухтомный труд – «Психология личностных конструктов. Том 1. Теория личности» и «Психология личностных конструктов. Том 2. Клинический диагноз и психотерапия» (The Psychology of Personal Constructs. Volume One: A Theory of Personality; Volume Two: Clinical Diagnosis and Psychotherapy; Kelly, 1955). Свое свободное время он посвящал бесплатному приему клиентов, написанию теоретических работ, рассылке по всему миру заказных статей, объясняющих и развивающих его теорию, а также разработке профессиональных приложений клинической психологии. Келли выполнял функции президента отделений клинической психологии и психологического консультирования при Американской психологической ассоциации, также президента Американской палаты экзаменаторов в области профессиональной психологии (American Board of Examiners in Professional Psychology). В 1965 году он занял должность при Университете Брандэйс (Brandeis University), однако в начале марта лег в больницу для прохождения достаточно стандартной операции. Неожиданно он получил осложнение и вскоре скончался.

ИДЕЙНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

ПРАГМАТИЗМ И ДЖОН ДЬЮИ

Философия прагматизма и психология Джона Дьюи явились источником, оказавшим наиболее значительное влияние на развитие теории личностных конструктов. В первую очередь это касается ранних этапов разработки данной теории. По словам самого Келли (1955, p. 154), «Дьюи, чьи философские и психологические идеи нетрудно разглядеть между строк работ по психологии личностных конструктов, представлял себе вселенную как незавершенный сюжет, развитие которого человеку нужно предвосхитить и понять».

Истоки прагматизма, который считается единственным оригинальным вкладом Американского континента в мировую философию, связаны с интересом к практической значимости вещей. Центральным для прагматизма является вопрос о том, насколько полезна рассматриваемая идея для реализации некоей практической цели.

Испытав значительное влияние Уильяма Джеймса и Чарльза Пирса, Дьюи пытался применить свои идеи в области детского образования, стремясь к тому, чтобы дети могли видеть способы практического применения тех знаний, которые они приобретают в школе. Нетрудно проследить непосредственную связь этого стремления с намерением Келли создать психологию действия

и практического использования психологических знаний. Два автора — Джон Новак (John Novak, 1983) и Билл Уоррен (Bill Warren, 1998) — предприняли попытку детально проследить эту связь работ Келли с философией Дьюи и подчеркнуть их сходство во взглядах на человеческий опыт как предвосхищающий по своей природе; на человеческую любознательность как на эксперимент, проводимый с окружающим миром; и в подчеркивании роли гипотетического мышления при взгляде на действительность с научной точки зрения.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Батту (Butt, 1997) и Холланду (Holland, 1970) удалось привести убедительные свидетельства в пользу точки зрения, согласно которой теория личностных конструктов является разновидностью экзистенциальной феноменологии, несмотря на протесты Келли, неоднократно заявлявшего, что его теория не может рассматриваться как часть какого-либо иного подхода. В отличие от Роджерса и Маслоу Келли отвергал терминологию, используемую экзистенциалистами, однако совершенно недвусмысленно подчеркивал, что он принимает их принципы. Батт (Butt, 1997, p. 21) утверждает, что Келли пришел к экзистенциалистской позиции благодаря полному принятию прагматизма. Так, например, Келли открыто заявляет, что *существование* предшествует *сущности*. Для Сартра (Sartre, 1995, p. 35 - 36) это утверждение являлось определяющим признаком экзистенциализма: «Это означает, что человек прежде всего существует, возникает, появляется на сцене, и лишь затем определяет [sic] себя. И если человек, каким воспринимает его экзистенциалист, не поддается определению, то это потому, что в начале он — ничто. И лишь впоследствии он будет представлять собой что-либо, поскольку он сам сделает себя тем, чем от станет». Этот принцип находит прямое отражение в подчеркивании Келли роли самосотворения как процесса и в его отказе положить в основу своей теории какое бы то ни было психологическое содержание; некую совокупность влечений, стадий развития или неизбежных конфликтов.

КОЖИБСКИЙ И МОРЕНО

Келли во многом обязан семантической теории Альфреда Кожибского (Alfred Korzybski) и работам Якоба Морено (Jacob Moreno), явившегося основоположником психодрамы как терапевтического метода. Келли (Kelly, 1955, p. 260) прямо указывает на приоритет этих авторов, излагая свой собственный метод терапии фиксированных ролей. Келли был вдохновлен классическим отказом Кожибского от законов аристотелевской логики в его работе «Наука и здравый смысл» (Science and Sanity, 1933), а также его утверждением о том, что значительно большую пользу людям может принести попытка помочь им поменять обозначения и имена, которые они используют, представляя себе объекты окружающего мира, чем попытка изменить внешний мир непосредственно. По словам Кожибского (1933, 1943): «Страдания и несчастья являются результатом рассогласования отношений между чем-то, принадлежащим внешнему миру, и его семантическими, лингвистическими референтами в человеческом сознании» (Stewart & Barry, 1991). Келли взял на вооружение эти идеи и соединил их с идеей Морено (1923, 1937) о том, что людям можно помочь, предложив им принять участие в разыгрывании пьесы, описывающей их собственную жизнь; при этом постановщик распределяет роли, которые участники затем исполняют на профессиональной сцене. Наиболее глубокое впечатление на Келли произвело использование Морено спонтанной импровизации и самопрезентации. Замыслом Келли было предложить людям разыграть новую для них роль, так чтобы они могли по-новому посмотреть на мир, тем самым открывая для себя возможность некоего смелого нового действия.

По словам Келли: «Люди изменяют вещи, изменяя сначала самих себя, и достигают своих целей, если им это удается, только заплатив за это самоизменением, что приносит одним людям страдания, а другим — спасение» (Kelly, 1970, p.16).

ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ*

КОНСТРУКТИВНЫЙ АЛЬТЕРНАТИВИЗМ: ФИЛОСОФСКАЯ ПОЗИЦИЯ

В основе теории личностных конструктов лежит положение о том, что для теории личности или психотерапевтической теории крайне важно четко сформулировать те философские основания, на которых она строится. Для теории личностных конст-

* Материал данного раздела адаптирован по работе Epting, 1984, p. 23–54.

руктов такой философской базой явилась позиция, известная как конструктивный альтернативизм, кратко изложенная Келли следующим образом:

> Как и другие теории, психология личностных конструктов является следствием некоего философского положения. В данном случае за основу принимается положение, согласно которому независимо от того, какова природа вещей, или от того, чем закончатся поиски истины, события, с которыми мы сталкиваемся сегодня, могут быть истолкованы с помощью столь большого числа конструкций, какое только позволит нам измыслить наш разум. Это не означает, что одна конструкция столь же хороша, как и другая, а также не исключает того, что в какой-либо бесконечно удаленный момент времени человечество сможет узреть реальность вплоть до самых предельных границ ее существования. Однако это положение напоминает нам, что на текущий момент все наши представления открыты для усомнения и пересмотра, и в целом предполагает, что даже наиболее очевидные события повседневной жизни могут предстать перед нами в совершенно ином свете, если только мы окажемся достаточно изобретательными, чтобы сконструировать (интерпретировать) их иначе. (Kelly, 1970a, p.1)

> Что отличает психолога от других людей? Он экспериментирует. Кто этого не делает? Он ищет ответы на свои вопросы в практической жизни. Но разве все мы не занимаемся этим? Его поиски порождают больше вопросов, чем ответов: Но было ли это когда-либо и для кого-либо иначе? (Kelly, 1969a, p.15)

> [Мы] не видим необходимости иметь шкаф, полный мотивов, для того чтобы объяснить тот факт, что человек активен, а не инертен; у нас также нет никаких причин полагать, что человек является изначально инертным... Результат: отсутствие перечня мотивов, который загромождал бы нашу систему, и, как мы надеемся, значительно более согласованная психологическая теория, предметом которой является живой человек (Kelly, 1969b, p.89).

Хотя существует реальный мир, внешний по отношению к нашему восприятию мира, мы как индивидуумы познаем этот мир путем наложения на него наших интерпретаций. Мир не открывает себя перед нами непосредственно и автоматически. Мы должны установить с ним определенные отношения. И только благодаря отношениям, которые мы формируем с миром, мы обретаем знания, позволяющие нам развиваться. На нас лежит ответственность за то, какое знание мы получим о мире, в котором мы живем. Келли охарактеризовал данный аспект своей философской базы как позицию эпистемологической ответственности (Kelly, 1966b). Другим основанием для принятия этого отстаиваемого Келли активного подхода к знанию явился тот факт, что для Келли сам мир находится «в процессе». Мир непрерывно изменяется, так что адекватное понимание мира требует постоянной его переинтерпретации. Знание о мире не может собираться, храниться и дополняться подобно соединению прочных и цельных строительных блоков. Адекватное понимание требует постоянного изменения.

В теории личностных конструктов приводится также дополняющее положение о том, что знание о мире едино. При этом предполагается, что когда-нибудь мы узнаем истинное положение вещей. В какой-то момент, принадлежащий далекому будущему, для нас станет ясно, какую концепцию мира мы должны принять, какая концепция является достоверной (veridical). В настоящее время, однако, намного более эффективной стратегией является использование нескольких различных интерпретаций (конструктивных альтернатив), что позволит нам увидеть наглядные преимущества каждой из них. Кроме того, предполагается, что некоторые преимущества можно увидеть, лишь охватывая своим взором продолжительный период времени, вместо того чтобы рассматривать человека от момента к моменту или в рамках, одной, отдельно взятой ситуации.

СИСТЕМА ЛИЧНОСТНЫХ КОНСТРУКТОВ: ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В данном разделе мы рассмотрим положение, которое Келли назвал фундаментальным постулатом, а также два из одиннадцати короллариев, которые можно рассматривать как следствия данного постулата. Материал излагается единым блоком, поскольку он содержит определяющие признаки базовой системы конструктов и является основанием, на котором строится вся теория. Для того чтобы понять человеческую природу с предлагаемой точки зрения, необходимо начать с этих положений как описывающих то, что нам «дано». Этот базовый материал изложен Келли следующим образом:

Фундаментальный постулат. Деятельность человека психологически канализируется в соответствии с тем, как он предвосхищает события (Kelly, 1955, p.46).

Конструктивный королларий. Человек предвосхищает события, конструируя их копии (p.50).

Дихотомический королларий. Конструкционная система человека состоит из ограниченного количества дихотомических конструкций (p.59).

Данные теоретические положения содержат информацию о том, что представляет собой человек, как нам следует подходить к пониманию человека. Во-первых, человек должен рассматриваться как организованное целое. Следовательно, человека нельзя изучать, рассматривая отдельные его функции, такие как память, мышление, восприятие, эмоции, ощущения, научение и т. д.; человека также нельзя рассматривать лишь как часть социальной группы. Вместо этого за человеком должно быть признано его законное право являться центральным предметом исследования, индивидуумом, заслуживающим понимания со своей собственной точки зрения. Элементом анализа при этом является личностный конструкт, а к человеку следует подходить как к психологической структуре, представляющей собой систему личностных конструктов. Используя систему личностных конструктов, клиницист рассматривает индивидуума в соответствии с теми измерениями смыслов, которые индивидуум накладывает на мир, так чтобы этот мир мог поддаваться интерпретации. Терапевта прежде всего интересует система смыслов, которую индивидуум использует для понимания межличностных отношений, — того, как индивидуум рассматривает свои отношения с родителями, мужем или женой, друзьями, соседями, работодателями и т. д. Иными словами, данный подход можно охарактеризовать, указав на то, что основным предметом внимания должен являться взгляд самого индивидуума на мир, и прежде всего на сферу межличностных отношений.

Принцип понимания индивидуального взгляда на мир следует рассматривать как относящийся не только к клиенту, но и к профессиональному психологу. Теория личностных конструктов разрабатывалась как рефлексивная теория. Подход к пониманию клиента может быть применен и к пониманию терапевта, вырабатывающего свое понимание клиента. Объяснение, используемое по отношению к клиенту, должно быть использовано и по отношению к лицу, предлагающему данное объяснение. Это положение более подробно обсуждается в работе Оливера и Лэндфилда (Oliver & Landfield, 1962).

Механизмы функционирования таких конструктов и систем конструктов также описываются специфическим образом. Акцент делается на процессуальной природе психологической жизни человека. Индивидуум рассматривается как непрерывно изменяющийся в том или ином направлении. Кроме того, это движение носит регулярный характер — оно образует паттерны и укладывается в определенное русло.

Индивидуальный процесс изменения всегда ограничен определенными рамками. Система конструктов конкретного индивидуума в конкретный промежуток времени описывается определенными параметрами. Индивидуум рассматривается не просто как принимающий форму некоего расплывчатого туманного образования конструктивных измерений, а как хотя и наделенная воображением, но имеющая свои ограничения система конструктов. В любой конкретный момент времени индивидуум может быть понят как система, имеющая более или менее определенные размеры. Однако это вовсе не обязательно что-либо говорит о том, чем способен стать данный индивидуум в будущем. У некоторых индивидуумов может сформироваться очень многогранная и необычная личностная система.

Само собой разумеется, что конструктивные системы ориентированы в будущее. Индивидуум рассматривается как предвосхищающий то, что произойдет дальше. Он учитывает события, имевшие место ранее, и использует настоящий момент как базу для предсказания того, что случится через мгновение, день или год. Человек пытается распознать знакомые черты в новых событиях, используя свой прошлый опыт и в то же время сообщая этим событиям новые качества, которыми им, с его точки зрения, следует обладать. Данный процесс предполагает предвосхищение событий, при котором предсказание делается на основании того, каково фактическое положение вещей на данный момент и какое развитие событий является желательным. Этот процесс описывается как «конструирование копий». Человек прислушивается к тому, какие мотивы являются повторяющимися, и использует свое восприятие, чтобы все глубже постигать природу окружающего мира по мере своего движения в будущее.

Рассмотрим, к примеру, конкретную женщину Энн, согласно нашей теории, обладающую смысловыми измерениями (лич-

ностными конструктами), которые она использует для понимания других знакомых ей людей и своих взаимоотношений с ними. В частности, она осознает (на определенном уровне), как она относится к мужчинам в своей жизни, а также что она думает и чувствует по отношению к ним в настоящий момент. Предположим, что по большей части она воспринимает мужчин как имеющих обо всем вполне определенное мнение. Иногда это придает ей чувство уверенности, но в другие моменты это может ее беспокоить и даже раздражать. Затем она встречает нового приятеля, Энтони. Энтони, как мужчина, также проявляет столь хорошо знакомые ей манеры поведения, поэтому она ожидает, что он является человеком, который обо всем имеет собственное определенное мнение. Такие персональные конструкты являются не просто способами описания; они представляют собой предсказания того, как, вероятно, будут развиваться события в дальнейшем. Однако в данном случае Энтони не производит впечатления человека, структурирующего свою жизнь в соответствии с собственным мнением. Это не означает, что у него нет своего мнения, просто он использует свое мнение совершенно иначе, чем другие мужчины в ее жизни. Энн понимает, что для такого случая должна быть сконструирована специфическая копия. На данный момент Энн может просто считать Энтони типичным мужчиной, но таким, с кем в некоторых отношениях нельзя обращаться так же, как с точной копией всех остальных. Именно из такого материала и формируются новые конструкты. Возможно, Энн начинает понимать, что у Энтони тоже есть свои ценности, он просто не нуждается в том, чтобы выражать эти ценности в форме догматических мнений.

Другим примером, иллюстрирующим простое применение уже существующего конструктивного измерения, является пример Джона, начавшего замечать в своем друге черты, на которые он раньше не обращал внимания. Джон может сказать себе: что-то в нем приводит меня в такое же состояние духа, которое я испытывал в присутствии своей сестры. Да, это напоминает мне то сочувствие и расположение, которое она ко мне проявляла. Затем он начинает искать (лишь в определенной степени осознанно) примеры людей, демонстрирующих качества, противоположные проявляемым его сестрой, и это накладывает ограничения на соответствующее измерение конструкта в целом и придает ему более узкий и определенный смысл. Джон может сказать, что эта сочувственная нота контрастирует с равнодушным и невнимательным отношением его дяди, которого, кажется, всегда интересовал в людях только их интеллект. Этот контраст, задающий конструктивное измерение, используется для выделения полного набора элементов (других людей) в жизни человека, часть которых локализуется вблизи полюса сходства, а другая часть — на противоположном конце спектра. Такие конструктивные измерения используются не в качестве хранилища элементов, а как инструмент их локализации, подобно ножкам циркуля, указывающим лишь на относительное расположение двух элементов — их взаимное расположение по отношению друг к другу. Именно в сочувствии, проявляемом другом Джона, состоит его сходство с сестрой, а с другой стороны — его отличие от дяди. Возможно, при других обстоятельствах и в обществе других людей тот же самый дядя проявит подлинное сочувствие по отношению к этим другим людям, с которыми он только что познакомится.

Такие конструктивные измерения биполярны (имеют два полюса и являются дихотомическими); иными словами, они не представляют собой бесконечного и континуального спектра градаций одного и того же качества. Отношение между обоими полюсами является отношением контраста: один полюс противоположен другому. Однако понять дихотомическую природу конструктов очень не просто. Предполагается, что любые психологические измерения, которые воспринимаются нами как континуальный спектр некоего качества, можно представить себе и в поляризованной дихотомической форме. Тем не менее в значительной части исследований конструктивные измерения используются в континуальной форме (Bannister and Mair, 1968; Epting, 1972; Fransella & Bannister, 1977).

ПРОЦЕССЫ И ФУНКЦИИ СИСТЕМ КОНСТРУКТОВ

Хотя каждый королларий содержит свои собственные мотивационные компоненты, два королларня, рассматриваемые в данном разделе, являются центральными для темы мотивации. Несмотря на то что конструктивные системы обладают определенной формой (структурой), они находятся в процессе непрерывного изменения. Этот процесс непосредственно встроен в структуру конструктов. При этом мы не должны полагать, что материя, обладающая неподвиж-

ной структурой, пронизывается некими мотивационными силами или психической энергией извне. Келли был противником традиционной концепции мотивации, предполагающей, что некую статическую структуру либо толкают вперед, либо тянут за собой внешние силы.

Напротив, индивидуум должен быть понят в контексте своих собственных личностных конструктов, постоянно находящихся в движении. При этом непрерывно движется и изменяется как сам индивидуум, так и его окружение. Если мы рассматриваем индивидуума как постоянно находящегося «в процессе», важным психологическим вопросом становится определение того, в каком направлении он движется. Соответствующие «мотивационные» королларии формулируются следующим образом.

Короларий выбора. В поляризованном конструкте человек выбирает для себя ту альтернативу, которая, как он рассчитывает, будет способствовать расширению и большей определенности его системы (Kelly, 1955, p.64).

Королларий опыта. Конструктивная система человека меняется по мере того, как он последовательно конструирует копии событий (p.72).

В конечном счете, мерой свободы и зависимости для человека является тот уровень, на котором он формирует свои убеждения. Человек, организующий свою жизнь в соответствии с многочисленными строго установленными и неизменными убеждениями, касающимися частных вопросов, делает себя жертвой обстоятельств (Kelly, 1955, p.16).

Поскольку королларий выбора традиционно рассматривается как центральное положение теории личностных конструктов, касающееся мотивации, с него мы и начинаем наше обсуждение этой темы. Основным предметом королларня выбора является направление индивидуального движения. Этот королларий сформулирован в терминах выборов, которые содержит человеческий опыт. Согласно данной теории, индивидуум всегда вынужден делать выборы, однако эти выборы рассматриваются как упорядоченные, понятные и предсказуемые, если принять во внимание точку зрения самого индивидуума. Выборы, существующие для индивидуума, расположены между полюсами конструктов. Например, во взаимоотношениях с определенным человеком адекватным измерением может являться «восприимчивость к чувствам», которая в биполярном виде может быть сформулирована как «восприимчивый» — «невосприимчивый к чувствам других». Предположим далее, что эти два полюса фиксируются конструктом более высокого порядка: «голос сердца» против «силы интеллекта».

Это означает, что выбор делается в том направлении, которое, с точки зрения индивидуума, ведет к наиболее глубокому пониманию окружающего мира на данный момент. Движение в данном направлении может вести либо к наиболее полному (расширение), либо к наиболее детальному (определенность) пониманию вопроса. Выбор делается в направлении, которое индивидуум рассматривает как наиболее благоприятную возможность для роста и развития своей конструктивной системы в целом. Направление движения системы определяется этим руководящим принципом. Такое понимание не имеет ничего общего с утверждением, что выбором человека руководит гедонистический принцип получения удовольствия либо избегания боли, и даже с утверждением, что выбор основывается на том, подтверждается или опровергается первоначально выдвинутая гипотеза. Однако теория личностных конструктов признает некоторые отдельные преимущества концепции подтверждения либо опровержения гипотез при рассмотрении других вопросов, и мы вернемся к этому пункту при обсуждении королларня опыта.

Возвращаясь к нашему примеру, допустим, что наш клиент выбрал полюс «голос сердца» в конструкте: «голос сердца» против «силы интеллекта». Тем самым клиент продемонстрировал нам, что его наиболее благоприятные возможности могут быть реализованы в данном направлении. При этом клиент может объяснить свой выбор тем, что нужно развивать в себе нечто, имеющее отношение к человеческим ценностям, а не способность к логическим рассуждениям. Если клиент принял такое решение, для него становится актуальной дихотомия «восприимчивости» либо «невосприимчивости» к чувствам других. В данном случае клиент выбирает альтернативу «невосприимчивости», поскольку она представляет для него больше всего возможностей для понимания других людей на данный момент. Возможно, другой человек только что унизил собеседника своим остроумным ответом. Поэтому в данную минуту сделанный выбор дает возможность для наилучшего понимания другого лица.

В данном королларии рассматривается только сам факт выбора. Разумеется, этот

выбор структурирован конкретным измерением присутствующего у данного человека конструкта, и окончательное решение соответствует точке, расположенной между двумя полюсами данного конструктивного измерения. Это вовсе не обязательно означает, что каждый из таких выборов осуществляется совершенно осознанно. Процесс выбора определяется возможными последствиями, которые видит перед собой индивидуум. Келли утверждает, что этот принцип распространяется даже на случаи добровольной смерти. Примером самоубийства, подтверждающего данную точку зрения, является принятие смертного приговора Сократом (Kelly, 1961). Стоящий перед ним выбор принуждал его либо отречься от всего своего учения, либо выпить чашу с цикутой и покончить со своим физическим существованием. Сократ выбрал цикуту, чтобы получить возможность продлить свою реальную жизнь, свое учение. Итак, выбор делается в направлении, в котором индивидуум видит для себя больше всего возможностей. Это утверждение является свидетельством того, что по своей природе данная теория носит глубоко психологический характер. Такой выбор представляет собой решение, являющееся первым шагом к тому, чтобы данный индивидуум получил возможность оказать на окружающий мир свое влияние. Эта мысль находит отражение в следующем высказывании: «...человек принимает решения, которые в первую очередь касаются его самого и только затем — других объектов, и то лишь при условии, что он предпримет некое эффективное действие... Люди изменяют вещи, изменяя сначала самих себя, и достигают своих целей, если им это удается, только заплатив за это самоизменением, приносящим одним людям страдания, а другим — спасение. Люди осуществляют выбор, выбирая из своих собственных действий, и рассматриваемые ими альтернативы определяются их собственными конструктами. Однако результаты этих выборов могут охватывать спектр от полного отсутствия результатов до катастрофы, с одной стороны, и до всеобщего благоденствия — с другой» (Kelly, 1969b, p. 16).

Другой важный мотивационный аспект теории личностных конструктов находит свое выражение в королларии опыта. Человек описывается в нем как существо, активно контактирующее с миром. Акцент делается не на природе событий самих по себе, а на активной интерпретации этих событий индивидуумом. Жизненные события, согласно Келли, неизбежно упорядочены во временном измерении. Задачей индивидуума является отыскание повторяющихся тем в потоке новых событий. Поначалу новые события воспринимаются лишь в самых общих чертах. Затем осуществляется поиск их сходства с другими известными событиями, благодаря чему можно выделить некую повторяющуюся тему, которую, в свою очередь, можно противопоставить другим событиям. Здесь мы наблюдаем возникновение нового конструкта, что становится возможным благодаря способности человека совершенствовать систему своей жизни. Индивидуум использует знания, с помощью которых он пытается объяснить для себя нечто новое. Это блуждание в неопределенности является характерной особенностью теории личностных конструктов, которая представляет собой теорию непознанного (Kelly, 1977).

Центральным предметом короллария опыта является тот факт, что человек сталкивается с необходимостью в подтверждении или опровержении своей конструктивной системы. Основная мысль этого тезиса состоит в том, что «подтверждение может привести к реконструкции не в меньшей степени, чем опровержение, а возможно — даже в еще большей. Подтверждение служит индивидууму точкой опоры в тех или иных сферах его жизни, предоставляя ему свободу пускаться в рискованные исследования смежных областей, как это делает, например, ребенок, который, чувствуя себя уверенно в собственном доме, решается первым изучить территорию соседского двора... Последовательность таких вложений и изъятий и составляет человеческий опыт» (Kelly, 1969b, p. 18).

Опыт в целом рассматривается при этом как цикл, состоящий из пяти этапов: предвосхищение, вложение, встреча, подтверждение или опровержение и конструктивный пересмотр. Эта последовательность будет подробно рассмотрена далее, поскольку она используется нами в качестве модели для описания психотерапевтической практики в следующем разделе книги. Сейчас достаточно будет просто указать на тот факт, что человек должен сначала предвидеть события, а затем вложить свои личные ресурсы с целью дальнейшего развития системы. После того как такое вложение сделано, индивидуум встречает дальнейшие события, уже взяв на себя некие обязательства относительно их результата. На этом этапе индивидуум открыт для подтверждения либо опровержения своих ожиданий, так что для него становится возможным конструктивный пересмотр. Прерывание этого полного

цикла опыта лишает индивидуума возможности жить более полноценной жизнью, обогащенной внесением подлинной вариативности в свою конструктивную систему. Келли приводит пример представителя школьной администрации, чей 13-летний опыт работы свелся лишь к тому, что этот несчастный фактически приобрел опыт одного учебного года, повторенный 13 раз.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Данный раздел базовой теории посвящен природе отношений, существующих между людьми. Природу социального процесса следует рассматривать с точки зрения того, каким образом человек обретает подлинно психологическое понимание социальных отношений. Теория личностных конструктов подходит к изучению социальных вопросов с позиций собственной уникальной системы личностных конструктов индивидуума. Короллярии, посвященные этой теме, сформулированы следующим образом:

> Королларий индивидуальности. Люди отличаются друг от друга своей конструкцией событий (Kelly, 1955, p.55).

> Королларий общности. Психологические процессы одного человека подобны процессам другого в той мере, в какой он использует конструкцию опыта, сходную с конструкцией, используемой этим другим человеком (Kelly, 1966b, p. 20).

> Королларий социальности. Один человек может участвовать в социальном процессе, затрагивающем другого человека, в той мере, в какой он конструирует (воссоздает) конструкционные процессы этого человека (Kelly, 1955, p. 95)

Начиная с королларпя индивидуальности во всех последующих короллариях содержится мысль, что каждый человек обладает некоторыми аспектами своей конструктивной системы, отличающими ее от конструктивных систем всех остальных людей. Помимо различий между людьми с точки зрения содержания их конструктивных измерений, люди различаются также по способам комбинирования их личностных конструктов в системы. Данный тезис имеет особое значение для терапевта, который должен подходить к каждому клиенту как к уникальной личности. И несмотря на то что один человек может быть в чем-то похожим на другого, в каждой личности присутствуют аспекты, с которыми нужно обращаться, как того требуют ее уникальное конструктивное содержание и организация. Это заставляет терапевта быть готовым к формированию собственных новых конструктов при работе с каждым новым клиентом.

В научной литературе проводилась параллель между работой терапевта и уникальностью работы метеоролога, который должен понимать общие принципы функционирования климатических систем, но при этом уделять основное внимание таким явлениям, как отдельный ураган, получающий собственное имя и отслеживаемый как единая система. Аналогичные идеи нашли отражение и в работах Гордона Оллпорта (Allport, 1962) по морфогенетическому анализу конкретного индивидуума. Королларий индивидуальности декларирует, что часть теории личностных конструктов посвящена изучению того, каким образом индивидуум структурирует свою жизнь.

Контраст короллари индивидуальности составляет королларий общности, подчеркивающий психологическое сходство между людьми. Как нетрудно предположить, эта общность объясняется сходством тех или иных аспектов самих конструктивных систем, а не сходством обстоятельств, с которыми людям приходится иметь дело. Данный королларий предполагает, что жизненные обстоятельства двух людей могут быть очень похожими, однако их интерпретация этих обстоятельств может быть совершенно различной, если мы рассматриваем двух людей, совершенно непохожих друга на друга с психологической точки зрения. С другой стороны, два человека могут сталкиваться с совершенно различными внешними событиями, но интерпретировать их одинаково благодаря своему психологическому сходству.

Следует также указать на то, что сфера действия тезиса об общности людей распространяется за рамки одного только конструктивного сходства между ними. Для того чтобы два человека могли считаться психологически сходными, они не только должны быть способными делать сходные предсказания на базе аналогичных конструктивных измерений, но и аналогичным образом формировать свои предположения. По словам Келли, «нас интересует не только сходство предсказаний людей, но и сходство тех путей, которыми они приходят к своим предсказаниям» (Kelly, 1955, p. 94). Поскольку данный королларий подчеркивает сходство конструкции опыта, а не сходство внешних событий, для Келли принцип психологического сходства может быть сформулирован и иначе: «Я пытался ясно показать, что конструкция должна покры-

вать сам опыт, а также окружающие события, с которыми этот опыт связан на внешнем уровне. По завершении цикла опыта человек имеет пересмотренную конструкцию событий, которые он изначально пытался предвосхитить, а также конструкцию процесса, посредством которого он приходит к новым заключениям, касающимся этих событий. Собираясь реализовать некое новое начинание, каким бы оно ни было, человек, вероятно, будет принимать во внимание эффективность тех процедур приобретения опыта, которые он использовал в предыдущий раз» (Kelly, 1969b, p. 21).

Сходными должны быть окончательные выводы людей о том, какого рода события с ними происходят, что эти события значат в их жизни и какие вопросы они заставляют поставить их далее. Психологическое сходство — это сходство тех механизмов, которые движут людей по жизни из настоящего в будущее. Природу этого сходства очень важно осознавать, поскольку на основании этого сходства можно прийти к совершенно иным выводам, чем на основании анализа лишь тех ситуаций, в которых оказывался человек в прошлом. Возможно, лучшей иллюстрацией этого факта является психологическое сходство двух людей, принадлежащих совершенно различным культурам. Жители острова Бали, Чада, России и США могут быть очень похожими друг на друга в том отношении, что они структурируют свой столь непохожий опыт совершенно аналогичным или даже одинаковым образом. Акцент делается на способах, посредством которых индивидуум структурирует свой опыт. По словам Келли, «...сходство психологических процессов двух людей определяется сходством их конструкций своего личного опыта, а также сходством тех выводов, которые они делают о внешних событиях». (Kelly, 1969b, p. 21). Тот факт, что люди могут приходить к одним и тем же выводам, двигаясь различными путями в пределах своих конструктивных систем, не имеет значения. Имеет значение лишь то, что они вырабатывают одинаковое отношение к тем способам, посредством которых они приходят к своим заключениям, а также то, что их выводы совпадают друг с другом сами по себе.

Мы завершим наше обсуждение базовой теории анализом королларния социальности. Данный королларий является переходным от темы общности к теме межличностных отношений, типов отношений людей друг к другу. В теории личностных конструкций присутствуют две противоположные ориентации. С одной стороны, в основе отношений, которые мы устанавливаем с другими людьми, лежит способность человека предсказывать, а в определенной степени и контролировать свои отношения с другими. При этом человек руководствуется стремлением точно предсказывать паттерны поведения, которые будет демонстрировать другой человек. Такого рода ориентация рассматривается как крайне ограничивающая человеческий опыт. Она играет важную роль лишь в тех случаях, когда другой интересует нас не как «индивидуальность», а исключительно как машина, которая может повести себя определенным образом. В некоторых ситуациях, как, например, в большом торговом центре, такая ориентация, возможно, и является уместной. Входя в супермаркет, человек обращает внимание на других людей лишь в той степени, которая позволяет ему понять общее направление людских потоков, чтобы не быть сбитым с ног встречной волной покупателей. Таким образом, в определенных случаях людей лучше всего рассматривать как поведенческие машины — на уровне, достаточном для того, чтобы наши предсказания и возможности контроля обеспечивали понимание ситуации.

С другой стороны, в межличностных отношениях присутствуют качества, не укладывающиеся в рамки чисто бихевиористской ориентации и заставляющие нас рассматривать другого человека как полноценную личность со всем богатством ее проявлений. В королларии социальности этот процесс описывается как установление ролевых отношений с другим человеком, что требует от нас быть способными конструировать поведение другого человека и пытаться конструировать те способы, посредством которых данный человек переживает окружающий его мир. В королларии социальности основное внимание уделяется процессу, посредством которого один человек конструирует конструкционный процесс другого человека. Один человек пытается включить конструкционные процессы другого в свои собственные. Принимая данную ориентацию межличностных отношений, мы взаимодействуем с другими людьми, основываясь на нашем понимании того, что другой человек представляет собой «как личность».

Однако это не означает, что, поняв другого человека, мы автоматически начинаем соглашаться с ним. Мы даже можем решить противостоять тому, что мы видим в другом человеке, однако это противостояние основано на отношениях, которые мы называем ролевыми межличностными отношениями.

Мы противостоим не поведенческой машине, а другому человеку, которого мы наделяем индивидуальностью, в тех или иных отношениях подобной нашей собственной, хотя, возможно, и совершенно отличной во многих других. Согласно теории Келли, такие ролевые отношения порождают более сочувственное отношение к другим людям, включая и тех, кому мы противостоим. Такое понимание позволяет нам дать чисто психологическое определение термина «роль». Роль человека определяется характером психологической активности человека, активности, направленной на принятие и понимание точки зрения другого.

Данный королларий имеет огромное значение для психотерапевта, поскольку краеугольным камнем в построении психотерапевтических отношений являются ролевые отношения. Для того чтобы работа терапевта была эффективной, он должен уметь устанавливать ролевые отношения с клиентом. Поэтому консультант должен основывать свое понимание клиента на понимании, являющемся результатом его попыток включить конструкционные процессы клиента в свои собственные. Следует добавить, что клиент должен оказывать терапевту ответную услугу и параллельно конструировать конструкции терапевта. Конструкционный процесс одного человека не препятствует конструкционному процессу другого.

ТРАНЗИЦИОНАЛЬНЫЕ КОНСТРУКТЫ

Транзиционалыные конструкты представляют собой группу конструктов, интересующих профессиональных психотерапевтов и связанных с процессами, специфически направленными на контроль изменений, происходящих в конструктивных системах. Транзициональные конструкты рассматривают человека в процессе его изменения. При этом основным предметом внимания является все то, по поводу чего люди испытывают интенсивные переживания. Эти переживания подобны тем, которые люди испытывают, когда они чувствуют себя живущими наиболее полноценной жизнью или когда в их жизни происходят существенные перемены. Человеческие эмоции рассматриваются при этом как особые переходные состояния системы личностных конструктов.

К состояниям, которые такие конструкты призваны контролировать, относится прежде всего **тревога,** являющаяся одним из основных предметов внимания при анализе любых психологических проблем. В теории личностных конструктов тревога рассматривается как переходное состояние. Под этим термином понимается процесс прохождения человеком глубинных трансформаций – личностных изменений. Келли определяет тревогу следующим образом:

> Тревога — это признание того, что события, с которыми сталкивается человек, лежат за пределами зоны применимости его системы конструктов (Kelly, 1955, p. 495).

Наиболее очевидной характеристикой тревоги является, конечно, явное присутствие элемента эмоциональной боли, растерянности, замешательства, а иногда и паники. Это эмоциональное состояние рассматривается как реакция на ситуации, в которых конструктивная система индивидуума улавливает очертания проблемы только на самом общем уровне, позволяющем сделать вывод лишь о том, что находящийся в распоряжении индивидуума набор конструктов недостаточен для того, чтобы справиться с ситуацией. При этом должно иметь место по крайней мере частичное признание проблемы, иначе индивидуум просто не воспринимал бы ситуацию таким образом и она не оказала бы на него столь сильного воздействия.

Источником тревоги может являться все, что сужает диапазон психологического комфорта конструктивной системы, повышая вероятность того, что индивидуум не сможет справиться с любым из событий, с которыми он сталкивается. Поэтому мы можем предположить, что чем менее развита конструктивная система и чем меньшее число конструктов она включает, тем выше вероятность возникновения тревоги. Человек может испытывать тревогу в недостаточно хорошо знакомой ему ситуации. Так, необходимость отвечать на вопросы, касающиеся математики, может вызвать у человека, не изучавшего этот предмет, крайне сильную тревогу.

Хотя тревога является болезненным состоянием, она имеет и свои положительные стороны. Тревога, которую испытывает человек, часто является одной из составляющих творческого поиска новой информации. Вступив на путь открытия, человек зачастую сталкивается с проблемами, лежащими по большей части за рамками возможностей его конструктивной системы на данный момент: «...тревогу саму по себе не следует классифицировать ни как положительное, ни как отрицательное явление; она является признаком осознания индивидуу-

мом того, что его конструктивная система не может справиться в текущими событиями. Поэтому данное состояние является предпосылкой к пересмотру системы» (Kelly, 1955, p. 498).

Состоянием, которое часто путают с тревогой, является ощущение **угрозы**, которая определяется следующим образом:

> Угроза — это осознание индивидуумом надвигающихся глобальных изменений, которым подвергнутся его центральные структуры (Kelly, 1955, p. 489).

В ситуации угрозы, в отличие от тревоги, жизненные события, которым вынужден противостоять человек, осознаются им совершенно отчетливо. Как только проблема осознана, необходимость существенных изменений становится для человека очевидной. Люди чувствуют угрозу в ситуациях, предполагающих, что они подвергнутся изменениям, в результате которых они станут чем-то совершенно отличным от того, чем они являются сейчас. Келли указывает на то, что приближающаяся смерть часто является таким событием. Такое событие воспринимается как неминуемое и способное радикально изменить тот образ, который сформировался у человека о самом себе.

Тесно связано с угрозой и понятие **страха**, который определяется следующим образом:

> Страх — это осознание индивидуумом надвигающихся случайных (и частных, incidental) изменений в его центральных структурах (Kelly, 1955, p. 533)

Страх отличается от угрозы тем, что предполагаемые изменения носят частный, не глобальный характер, а не тем, в какой степени эти изменения затрагивают центральные структуры. Мы боимся того, о чем мало знаем, потому что мы не в состоянии определить, насколько серьезными окажутся изменения, которым мы подвергнемся. Если мы мало знаем о радиационном отравлении, его перспектива пугает нас. По мере накопления знаний об этом феномене и его воздействии на нашу жизнь и жизнь следующих поколений мы будем испытывать, скорее тревогу, чем страх. Событие вызывает испуг тогда, когда оно затрагивает лишь небольшую часть нашей жизни.

Другой компонент переходного эмоционального опыта людей описывается личностным конструктом **вины**:

> Ощущение индивидуумом кажущегося выпадения из своей центральной ролевой структуры выражается в чувстве вины (Kelly, 1955, p. 502).

Говоря об этом понятии, к которому часто подходят с чисто внешней, социальной точки зрения, важно подчеркнуть, что в теории личностных конструктов вина рассматривается как эмоциональное состояние, которое определяется исключительно с точки зрения самого индивидуума, что соответствует взгляду изнутри вовне. Люди испытывают чувство вины, когда они обнаруживают, что их действия расходятся с их собственным образом себя. Центральная ролевая структура включает личностные конструкты, ответственные за взаимодействия с другими людьми. Эти конструкты также помогают человеку сохранять ощущение целостности и идентичности. Определяя вину таким образом, мы можем сказать, что люди испытывают вину, когда они чувствуют, что выпадают из своей роли или сталкиваются с фактом, свидетельствующем о таком выпадении. Так, укравший что-либо человек будет испытывать вину только в том случае, если он считает воровство несовместимым с представлениями о самом себе. Если же воровство не противоречит его центральной ролевой структуре, чувства вины не возникнет. Аналогично, если у человека не сформировались устойчивые ролевые отношения с другими, он вряд ли будет испытывать вину.

При таком понимании чувство вины имеет мало общего с нарушением социальных норм, каковым вина представляется с внешней точки зрения. Вместо этого данная концепция рассматривает то, каким способом индивидуум структурирует свои значимые ролевые отношения. Такой подход к вине позволяет судить об этом чувстве не только по таким внешним проявлениям, как формальное раскаяние. Вместо этого терапевт концентрирует свое внимание на самой природе структуры индивидуального «я», благодаря которой индивидуум может понять природу своего выпадения из роли и которая руководит его действиями в этой переходной ситуации. Ощущение вины, как и другие состояния, рассматриваемые в данном разделе, является признаком того, что имеют место личностные изменения.

К этой же сфере относится и еще одно переходное состояние, однако в данном случае имеющее отношение к индивидуальному движению вперед. Эта тема раскрывается в определении **агрессивности**:

> Агрессивность — это активная проработка своего перцептивного поля (Kelly, 1955, p. 508).

Переживание переходных состояний данного типа характерно для людей, активно реализующих те жизненные выборы, которые предлагает им их конструктивная

система. В агрессии присутствует элемент спонтанности, позволяющий индивидууму более полно исследовать те последствия своих действий, на которые указывает ему его система конструктов.

Люди, находящиеся рядом с таким индивидуумом, могут чувствовать угрозу, поскольку он способен вовлечь их в череду скоропалительных действий, приводящих к глубинным личностным изменениям. Агрессия часто возникает в зоне тревоги, когда человек пытается построить структуру, позволяющую ему справиться с событиями, находящимися в данный момент за пределами его понимания. Агрессия рассматривается в данной теории как преимущественно конструктивная активность, которая может ассоциироваться с качествами, характеризующимися уверенностью человека в себе. Агрессивные проявления, по сути, и представляют собой уверенное построение собственной конструктивной системы. Более негативные характеристики, обычно ассоциирующиеся с агрессией, включает следующая концепция — чувство **враждебности**, определяемое следующим образом:

> Враждебность — это продолжительное усилие, направленное на вымогание подтверждающих свидетельств в пользу такого рода социального прогноза, который уже показал свою ошибочность (Kelly, 1955, p. 510).

Сила, которую люди видят во враждебности, может быть спутана с агрессией, фактически являющейся лишь активной (спонтанной) проработкой своей системы. Враждебность же может принимать форму как неконтролируемого гнева, так и невозмутимого хладнокровия, спокойствия и собранности. Наличие или отсутствие гнева не является определяющим признаком, на который мы должны обращать свое внимание. Намного более важным является тот факт, что часть мира личности начинает рушиться (оказывается несостоятельной, опровергнутой), поэтому у человека возникает ощущение того, что ему необходимо добиться получения подтверждающих свидетельств. Муж становится враждебным, когда он настаивает на том, чтобы жена демонстрировала внешние проявления любви, хотя на самом деле оба они уже перестали испытывать друг к другу это чувство. Враждебность захватывает наиболее центральные глубинные структуры испытывающего ее индивидуума. Такой предстает перед нами враждебность человека, борющегося за свою жизнь. Вероятно, мы будем смотреть на этот пример враждебности с долей сострадания — чувства, которое обычно ускользает из наших представлений о враждебности. В любом случае задачи терапевта, как правило, связаны с выявлением того, что же оказалось несостоятельным и что делает эту несостоятельность невыносимой для индивидуума в настоящий момент.

Маккой (McCoy, 1977) предприняла попытку дополнить список концепций переходного эмоционального опыта, предложив свои определения замешательства, сомнения, любви, счастья, удовлетворения, испуга или (внезапного) удивления и гнева. Мы призываем читателя ознакомиться с ее работой, в которой рассматриваются эти понятия, дополняющие теорию Келли. Одно из таких дополняющих понятий Маккой определяет следующим образом: «Любовь: осознание подтверждения собственной центральной структуры... Говоря коротко, в любви человек видит себя дополненным до целого любящим его человеком, благодаря чему его центральные структуры находят свое подтверждение» (McCoy, 1977, p. 109).

Это переживание является своего рода тотальным утверждением себя как целостного существа. При этом возникает ощущение «завершенности индивидуума», которое предполагает данное определение. Эптинг (Epting, 1977) предложил несколько иное определение любви: «Любовь — это процесс подтверждения и опровержения, ведущий к наиболее полной проработке людьми себя как целостных существ».

Данное определение включает в себя не только любовь, найденную в подтверждении, и поддержку, как находимую в подтверждении, но также любовь, опровергающую те наши проявления и качества, которые недостойны нас. Акт любви не всегда выражается в поддержке, но он всегда принимает направление, ведущее к обретению нами целостности. Такая любовь подводит нас к самым границам нашей конструктивной системы и позволяет нам испытать всю полноту жизненного опыта.

ЦИКЛЫ ОПЫТА

Заключительный раздел темы переходных конструктов посвящен **циклам опыта**, включающим активные и творческие проявления человека. Мы начнем наше обсуждение с цикла, касающегося способности предпринимать эффективные действия в своей жизни:

> Р-У-К - цикл представляет собой последовательный ряд конструкций, включающий рассмотрение вариантов (осмотрительность),

упреждение и контроль (Circumspection-Preemtion-Control, C-P-C) и ведущий к выбору, вследствие которого индивидуум оказывается в определенной ситуации (Kelly, 1955, p. 515).

Любой метод терапии предполагает понимание осуществляемых человеком действий, иначе клиент приобретет в лучшем случае лишь более глубокое понимание жизни, не зная, как использовать это понимание на практике. Мы начнем наш анализ данного цикла с этапа рассмотрения вариантов, предполагающих использование конструктов в гипотетической форме. Рассматриваемый человеком вопрос конструируется сразу несколькими различными способами – человек выдвигает различные интерпретации жизненных ситуаций. Затем настает очередь упреждения, когда одно из этих альтернативных смысловых измерений выбирается для более подробного рассмотрения. Не выбрав только одно измерение, хотя бы на какое-то время, осуществить действие невозможно, поскольку иначе человек будет бесконечно рассматривать альтернативы. В этой точке жизнь предстает перед человеком в форме выбора между полюсами одного измерения. Таким образом, человек осуществляет индивидуальный контроль своей системы, делая выбор и предпринимая определенные действия. Тем самым человек принимает личное участие в происходящих вокруг него событиях. Разумеется, выбор совершается в направлении наиболее полной проработки своей системы в целом. Данный цикл позволяет нам выработать свое понимание человеческих действий, путем определения того веса, который приобретает для человека каждый из этапов цикла. На одном конце спектра мы имеем пассивно созерцающего клиента, практически неспособного к совершению действий, поскольку каждая из альтернатив привлекает его независимо от других, так что он не может осуществить выбор. На другом конце мы обнаруживаем клиента, которого можно описать как «человека действия», слишком быстро бросающегося принимать решения, ведущие к его определенным практическим действиям. В теории Келли импульсивность определяется следующим образом:

> Характерным признаком импульсивности является неоправданное сокращение периода рассмотрения вариантов, как правило, предшествующего принятию решения (Kelly, 1955, p. 526).

Это означает, что при определенных обстоятельствах индивидуум пытается найти мгновенное решение проблемы. Мы можем ожидать, что такое поведение будет иметь место, когда человек чувствует тревогу, вину или угрозу. Понимание данного цикла, возможно, позволит нам сформулировать проблему импульсивности и предложить эффективные методы работы с ней. Вторым основным циклом является цикл креативности:

> Цикл креативности начинается с появления неопределенной (свободной) конструкции и заканчивается получением строго упорядоченной и нашедшей свое подтверждение конструкции (Kelly, 1955, p. 565).

Таким образом, творческий процесс связан с уменьшением и увеличением определенности (степени свободы). Как мы уже говорили ранее, вопрос увеличения и уменьшения определенности является одним из основных при выработке стратегии психотерапевтического лечения. Следовательно, мы можем рассматривать психотерапевтический процесс прежде всего как творческую деятельность, в ходе которой терапевт пытается помочь клиенту стать более изобретательным по отношению к своей жизни. Концепция цикла креативности позволяет ответить на вопрос, как человек создает новые смысловые измерения, благодаря чему его конструктивная система развивается, охватывая действительно новый материал. Именно использование термина «креативность» для описания этих процессов даст нам возможность объяснить, каким образом нечто свежее и новое привносится в конструктивную систему.

Мы выберем верное направление для ответа на этот вопрос, если позволим клиенту увеличить неопределенность существующей у него на данный момент системы смыслов, так чтобы новый материал получил возможность быть замеченным в некоей неясной форме. На этом этапе уменьшения определенности индивидуум обычно пытается отказаться от вербализации происходящего. Однако в результате постепенного приближения к новой концептуализации формируется все более жестко определенная структура – структура, позволяющая выдвигать поддающиеся проверке утверждения, так что становится возможным их подтверждение или опровержение. Таким образом, творческий процесс включает как уменьшение, так и увеличение определенности. Для того чтобы мог возникнуть новый смысл, консультант должен помочь клиенту пройти через обе составляющие этого процесса и признать ценность обеих для развития своей личности.

ДИНАМИКА

«Конструктивисты» (как называют себя психологи, положившие в основу своих теоретических построений идеи Келли) оценивают ценность теории с точки зрения ее полезности (применимости). Для них, как и для Келли, мир открыт для построения бесконечного количества конструкций, так что ни одна теория не может претендовать на соответствие «реальности» в большей степени, чем любая другая. Неудивительно, что психология личностных конструктов ставит своей основной целью изменение жизни людей. Мы рассмотрим те способы, с помощью которых последователи Келли оценивают смыслы, используемые людьми при конструировании своей жизни, затем мы опишем способы концептуализации психологических проблем в терминах теории личностных конструктов и проведем краткий обзор психотерапии личностных конструктов. Последователи Келли исходят из представления о том, что в людях заложена врожденная тенденция к активности и развитию, а потому в основе большей части предлагаемых ими теоретических объяснений психопатологии лежит предпосылка, что индивидуум прекратил активно развиваться в тех или иных значимых сферах своей жизни.

ОЦЕНКА ЛИЧНОСТНЫХ СМЫСЛОВ

Конструктивисты, начиная с самого Келли, разработали многочисленные методы оценки смыслов, используемых нами в повседневной жизни. Некоторые из этих методов в высшей степени структурированы и требуют от клиента развитых вербальных навыков, тогда как другие менее структурированы и могут использоваться с клиентами, не так хорошо умеющими формулировать свои мысли.

С точки зрения теории личностных конструктов поведение — это не ответ, это вопрос (Kelly, 1969b, p. 219).

Репертуарная решетка ролевых конструктов (реп-решетка)

Келли разработал реп-решетку как метод выявления индивидуальных смыслов, а также с целью получения общей картины взаимосвязей между этими смыслами (в табл. 13.1 показан пример реп-решетки). При заполнении реп-решетки клиент должен сначала назвать имена людей, играющих определенные роли в его жизни (например, мать, отец, брат, сестра, ближайший друг одного с ним пола, ближайший друг противоположного пола, самый несчастный человек, знакомый клиенту лично, и т. д.).

Таблица 13. 1

Пример упрощенной репертуарной решетки

Полюс конструкта	МАТЬ	ОТЕЦ	БРАТ	СЕСТРА	СУПРУГ(А)	ДРУГ	И т. д.	И т. д.	И т. д.	*Полюс конструкта*
Трудолюбивый (*)	*	#	*	*	#	#	#	*	*	Ленивый (#)
Счастливый (*)	#	*	#	#	*	*	*	#	#	Крайне несчастный (#)

Примечание.

Столбцы соответствуют различным людям, играющим определенные роли в жизни человека (например, мать, отец, брат, сестра и т. д.). Оценки «*» означают, что данное лицо лучше всего описывается с помощью данного полюса конструкта («трудолюбивый» в строке 1, «счастливый» в строке 2). Оценки «#» означают, что данное лицо лучше всего описывается с помощью противоположного полюса конструкта («ленивый» в строке 1, «крайне несчастный» в строке 2). Заметьте, что каждый человек, который оценивается как «трудолюбивый», также оценивается как «крайне несчастный», а каждый «счастливый» — также и как «ленивый».

Как правило, клиента просят назвать три таких лица и описать, в чем состоит сходство двоих из них и их отличие от третьего. Допустим, что вы назвали отца; знакомого вам человека, достигшего наибольшего успеха; и человека, который, как вам кажется, вас не любит. Вы можете считать, что ваш отец и преуспевающий человек «трудолюбивы», тогда как третий человек «ленив». В этом случае делается предположение, что измерение «трудолюбивый–ленивый» имеет для вас личное значение (смысл). Далее вас просят повторить задание с различными тройками людей из названного вами списка.

После того как вы предложили набор личностных смыслов, таких как «трудолюбивый–ленивый», вас могут попросить оценить каждого человека в вашем списке по каждому такому конструкту. Такая оценочная процедура помогает прояснить, каким образом ваши конструкты связаны с вашей личной картиной мира. Допустим, что помимо пары «трудолюбивый–ленивый» вы также использовали пару «счастливый–крайне несчастный (подавленный)» при противопоставлении друг другу участников другой тройки людей из вашего списка. Кроме того, каждый раз, когда вы оценивали человека как «трудолюбивого», вы также оценивали его как «крайне несчастного», а «ленивого» – как «счастливого». На основании этой информации конструктивист может сделать предположение, что в вашей картине мира быть «трудолюбивым» означает также быть «несчастным», а быть «счастливым» означает также быть «ленивым». Если это так, перспектива повышения в должности может восприниматься вами не как приятное известие, а как угроза, предполагающая повышение требований и ответственности.

Скетч самохарактеризации

Другим методом, разработанным Келли с целью оценки личностных смыслов, является скетч самохарактеризации. Клиент дает письменное описание себя с точки зрения друга, близко знающего клиента и дружелюбно относящегося к нему, «возможно, лучше, чем фактически может знать кто-либо другой» (Kelly, 1955a, p. 242). Келли также давал клиенту инструкцию описывать себя в третьем лице, начиная с фраз типа «Гарри Браун – это...» (Kelly, 1955a, p. 242).

Часть этих инструкций (это должно быть описание, характеризующее человека, с точки зрения его друга, написанное в третьем лице) направлена на то, чтобы человек взглянул на свою жизнь с внешней позиции. Другая часть инструкций (другой человек должен быть близко знаком с пишущим и дружелюбно относиться к нему) преследует цель выявить более глубинные аспекты личности клиента, а также представить его в таком свете, чтобы он мог принять себя. Вот, например, фрагмент самоописания клиента:

> Джейн Доу сейчас проходит через тяжелейший период своей жизни, когда она перестает понимать, кто она такая. Однако в глубине души она чувствует, что она хороший человек (Leitner, 1995a, p. 59).

Психотерапевт-конструктивист способен сделать немало выводов из этого отрывка. Так, например, Джейн, вероятно, хочет сказать, что ее текущие проблемы связаны с травматическими событиями, происходящими во внешнем мире, а не с генетическими или биохимическими нарушениями в ее организме. Кроме того, она может считать что вследствие этих травм она перестала понимать, кто она такая, и понимание себя, имевшееся у нее в прошлом, оказалось разрушенным до такой степени, что она утратила точку опоры, позволявшую ей поддерживать положительное представление о себе, так что теперь она просто плывет по течению, потеряв ориентацию в мире. Единственным, вероятно, еще сохранившем некоторую силу конструктом осталось ее понимание себя как «хорошего человека». Если эти предположения точны (то есть соответствуют реальному опыту Джейн), взяв их за основу, можно сформулировать цель психотерапевтического лечения: помочь Джейн справиться с ее травмами таким образом, чтобы она могла восстановить более позитивное представление о себе.

Перекрестные системные связи (Systemic bow ties)

Перекрестные системные связи – это получившая широкое распространение техника, используемая в конструктивной семейной терапии с целью понимания того, каким образом конструкты индивидуума побуждают его к действиям, укрепляющим страхи другого человека. В частности, Лейтнер и Эптинг (Leitner and Epting, в печати) описывают перекрестные системные связи пары, обратившейся за помощью в разрешении ряда вопросов, являющихся предметом их эмоциональных конфликтов (рис. 13.1).

> Когда начали возникать их разногласия, Джон стал бояться, что Пэтси его разлюбила (полюс страха для Джона). Под влияни-

ем своего страха он попытался защититься от гнева Пэтси, занимая нетвердую и уклончивую позицию при выяснении отношений с ней. Однако Пэтси расценила уклончивость Джона как подтверждающую ее опасения, что он недостаточно уважает ее, чтобы обсудить с ней все откровенно. Возникшее у нее ощущение неуважения к себе привело к тому, что ее разговоры с Джоном приняли резкий и саркастический оттенок, что Джон воспринял как подтверждение того, что она его больше не любит.

Выявление системных связей дает основание для терапевтического вмешательства либо на поведенческом уровне, либо на уровне смыслов, определяющих поведение каждого из супругов. Так, если Джон попробует разговаривать прямо и конкретно, даже о своем ощущении того, что Пэтси перестала его любить, Пэтси почувствует большее уважение к себе и ее тон станет менее саркастическим, благодаря чему Джон снова сможет почувствовать, что его любят. Аналогичным образом, если Джон поймет, что сарказм Пэтси вызван ее чувством неуверенности, а не отсутствием любви, он постарается быть менее уклончивым. С другой стороны, если бы Пэтси могла стать менее саркастичной, даже чувствуя потерю уважения к себе, Джон почувствовал бы себя более любимым и стал бы меньше защищаться, что позволило бы Пэтси почувствовать себя более уважаемой Джоном. Кроме того, если бы она допустила, что уклончивость Джона вызвана страхом потерять ее, а не недостатком уважения, в результате она могла бы стать менее саркастичной, что, в свою очередь, позволило бы Джону почувствовать себя более любимым, и т. д. Основная цель состоит в том, чтобы помочь паре разомкнуть порочный круг, в котором она оказалась, и прекратить бесконечные и еще более усугубляющие ее положение дебаты по поводу того, чье восприятие действительности является «верным».

Техники определения смыслов у детей

У детей вербальные навыки менее развиты, чем у взрослых, поэтому работа с ними часто требует использования специальных техник, помогающих терапевту понять их картину мира. В частности, Равенетт (Ravenett, 1997) просит детей нарисовать картинку на основе предлагаемого им простого узора (горизонтальная линия, нарисованная в центре страницы, и слегка закругленная линия вблизи одного края страницы). После завершения рисунка Равенетт просит ребенка нарисовать картинку, противоположную первой. Затем он обсуждает с ребенком оба этих изображения: что происходит на этих картинках, почему вторая картинка является противоположной первой, как бы поняли эти картинки родители ребенка, и т. д. Равенетт также побуждает детей описывать себя так, как, с их точки зрения, описали бы их родители (Что могла бы сказать о тебе твоя мать?). Эта и многие другие техники, разработанные Равенеттом, помогают детям выразить то, что они знают о своем собственном мире, но не умеют передать это в словах.

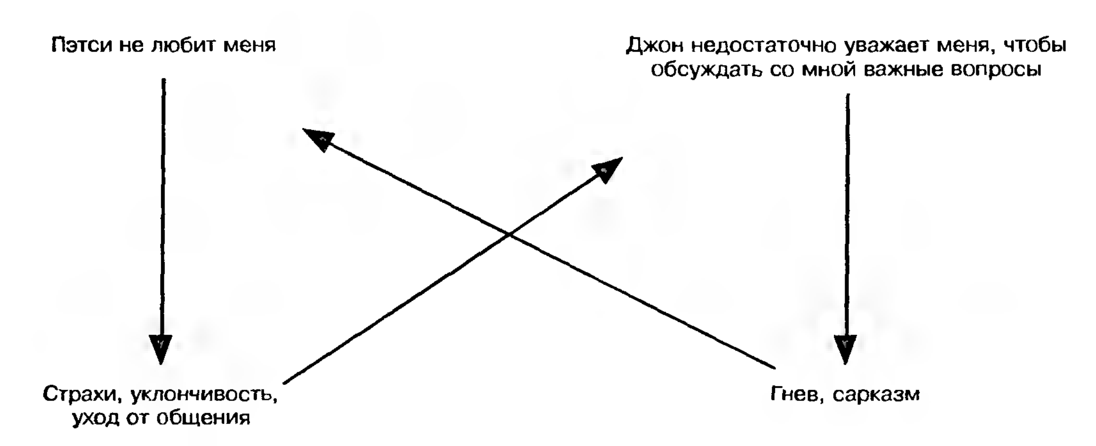


Рис. 13. 1. Перекрестные системные связи

Печатается по статье: Лейтнер, Эптинг «Конструктивистские подходы к терапии» (Leitner, L. M. & Epting, F. R., Constructivist approaches to therapy, в печати) для сборника: «Руководство по гуманистической психологии: Новейшие разработки в области теории, исследований, и практики». (K. J. Schneider, J. F. T. Bugental, & J. Fraser Pierson (Eds.), The Handbook of humanistic psychology: Leading edges in theory, research and practice. Thousand Oaks, CA: Sage.)

12 Зак. 1153

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Выявление конструктов*

Попробуйте выявить собственные личностные конструкты, используя следующие пункты репертуарного теста, взятого из работы Келли (Kelly, 1955, р.158–159):

Шаг 1.

Впишите по одному имени напротив каждого пункта; следите за тем, чтобы имена не повторялись.

1. Ваша мать или человек, в наибольшей степени ведущий себя как мать по отношению к вам.
2. Ваш отец или человек, в наибольшей степени ведущий себя как отец по отношению к вам.
3. Ваш самый близкий брат или человек, в наибольшей степени ведущий себя как брат по отношению к вам.
4. Ваша самая близкая сестра или человек, в наибольшей степени ведущий себя как сестра по отношению к вам.
5. Преподаватель, который вам нравился, или преподаватель того предмета, который вам нравился.
6. Преподаватель, который вам не нравился, или преподаватель того предмета, который вам не нравился.
7. Ваш ближайший друг/подруга, непосредственно предшествующий вашему теперешнему другу/подруге.
8. Значимый для вас другой человек на настоящий момент либо ближайший теперешний друг/подруга.
9. Работодатель, инструктор или начальник, под руководством которого вы находились в период самого тяжелого стресса.
10. Человек, с которым вы тесно связаны и которому вы, вероятно, не нравитесь.
11. Человек, которого вы встретили в течение последних шести месяцев и которого вы хотели бы узнать лучше.
12. Человек, которому вы больше всего хотели бы помочь или которого вам жаль.
13. Наиболее высокоинтеллектуальный человек, которого вы знаете лично.
14. Наиболее преуспевающий человек, которого вы знаете лично.
15. Наиболее интересный человек, которого вы знаете лично.

Шаг 2.

Наборы из трех номеров, перечисляемые в колонке «Триады шага 1» в приведенной ниже таблице сортировок, соответствуют людям, которых вы указали под цифрами от 1 до 15 на шаге 1.

Выполняя каждую из 15 сортировок, рассмотрите трех людей, имена которых вы назвали на шаге 1. В чем состоит сходство между двумя из этих трех людей и в чем их существенное отличие от третьего? Определив, в чем состоит сходство между двумя людьми, впишите этот признак в колонку «Конструкт». Затем обведите кружком имена людей, сходных между собой. Наконец, впишите признак, по которому третий человек отличается от двух других, в колонке «Контраст».

Номер сортировки	Триады шага 1	Конструкт	Контраст
1	10, 11, 12		
2	6, 13, 14		
3	6, 9, 12		
4	3, 14, 15		
5	4, 11, 13		
6	2, 9, 10		
7	5, 7, 8		
8	9, 11, 15		
9	1, 4, 7		
10	3, 5, 13		
11	8, 12, 14		
12	4, 5, 15		
13	1, 2, 8		
14	2, 3, 7		
15	1, 6, 10		

Ваши ответы в колонках конструкт–контраст для каждой сортировки составляют ваш личностный конструкт!

ДИАГНОСТИКА

Будучи верным своим убеждениям, согласно которым для того, чтобы считаться достойной внимания, теория должна быть полезной, Келли называл диагностику «стадией планирования психотерапевтического лечения» (1955, p. 14) и рассматривал ее как принципиально важный этап эффективной конструктивистской терапии.

Конструктивизм и «Диагностическое и статистическое руководство по определению психических расстройств «четвертое издание» (DSM-IV), составленное Американской психологической ассоциацией (1994)

Конструктивисты считают, что диагностическая система, как и любая другая система, используемая с целью понимания окружающего мира, является системой порождения смыслов, а не обнаружения «реально существующих болезней» (Faidley & Leitner, 1993; Raskin & Epting, 1993; Raskin & Lewandowski, 2000). Данная точка зрения принципиально отличается от подхода, лежащего в основании диагностического руководства DSM-IV, согласно которому сами люди «являются реальным воплощением» тех или иных психических расстройств. В частности, профессиональные психологи описывают «шизофреников» или «параноиков» так, будто те являются реальными «объектами», а не профессиональными конструкциями, создаваемыми с целью описания окружающего мира.

Конструктивный альтернативизм, напротив, утверждает, что реальность открыта для бесчисленного множества конструкций. Поэтому, с их точки, зрения, DSM-IV представляет собой лишь один из множества возможных способов понимания психологических проблем людей. Именно на психологах лежит профессиональная ответственность за оценку не только позитивных, но и негативных последствий использования DSM-IV для понимания человеческих проблем, включая возможность использования DSM-IV как инструмента сексистской дискриминации (Kutchins & Kirk, 1997).

Кроме того, мнение о том, что использование DSM-IV является единственным методом диагностики, представляет собой форму «упреждающего конструирования» — когнитивного стиля, предполагающего, что если определенный смысл уже вошел в употребление, другие смыслы не имеют права на существование.

Поскольку смыслы, которые мы используем для понимания окружающего мира, формируют структуру нашего постижения реальности опытным путем, упреждающее конструирование приводит к тому, что мы упускаем из виду все альтернативные варианты восприятия реальности.

Транзитивная диагностика

Транзитивная диагностика предполагает, что профессиональный психолог может помочь клиенту осуществить транзитивный переход от порождающей психологические проблемы системы смыслов к такой, которая предоставляет больше возможностей для личностного роста и участия в окружающих событиях. Терапевт-конструктивист видит свою роль в том, чтобы активно помогать клиенту в этом путешествии. «Клиент не просто сидит запертым в нозологическом отделении; он движется вперед по своему пути. И если психолог рассчитывает помочь ему, он должен встать со своего стула и отправиться в путь вместе с ним» (Kelly, 1955a, p. 154–155).

Лечение может быть понято как практическое приложение теории к проблеме клиента (Leitner, Faidley, & Celentana, 2000). Следовательно, транзитивная диагностика должна основываться на теории, которой придерживается психотерапевт в своей практике. Так, например, фрейдист может использовать диагностическую систему, позволяющую ему делать выводы о защитных механизмах эго, сильных и слабых аспектах эго, и т. д. Последователь Роджерса будет искать систему, позволяющую терапевту видеть сферы жизни, в которых клиент получает обусловленное и безусловное положительное подкрепление своей самооценки. Конструктивисты нуждаются в системе, позволяющей психологу понять используемые клиентом процессы порождения смыслов.

Примеры транзитивной диагностики

Келли (1955a, 1955b) предложил несколько диагностических конструктов, которые могли бы оказаться полезными в психотерапии (например, увеличение–уменьшение определенности в процессе конструирования, Р-У-К-цикл и др.). Впоследствии конструктивисты разработали дополняющие диагностические системы и применили их в терапевтической практике. В частности, Тшуди (Tschudi, 1997) предложил свое по-

нятие «проблемы» как того, что вызывает психологические неудобства, поскольку помещает индивидуума в негативный полюс дихотомии. Допустим, вы «пассивны», а не «настойчивы». Вы можете хотеть быть «настойчивым», потому что «пассивность» предполагает, что другие люди не считаются с вами, вместо того чтобы вас уважать. В этом случае понимание конструкта «другие люди со мной не считаются — другие меня уважают» может вызвать у человека желание стать менее пассивным.

Однако если бы такая картина была полной, то для того, чтобы стать более «настойчивыми», людям достаточно было бы читать книги, обучаться на курсах и практиковать полученные знания в реальной жизни. Тщуди утверждает, что, вероятно, существует и другая, еще более фундаментальная конструкция. Например, если вы станете «настойчивым», другие, вероятно, начнут уважать вас, но при этом вы также можете стать в собственных глазах «эгоистом» в противовес, скажем, «порядочному человеку». «Пассивность» в вашем случае, несмотря на боль, которую вы испытываете, когда люди «не считаются» с вами, это альтернатива, которую вы сами выбираете, поскольку это защищает вас от еще большей боли видеть в себе «эгоиста». Аналогичную точку зрения высказывают Эккер и Халли (Ecker & Hulley, 2000) при описании согласованности симптомов:

> Симптом или проблема вызывается человеком, поскольку он имеет по крайней мере одну неосознаваемую конструкцию реальности, в соответствии с которой ему необходимо иметь данный симптом, несмотря на все страдания и неудобства, причиняемые его наличием (р. 65).

Лейтнер, Фэйдли и Челентана (Leitner, Faidley, & Celentana, 2000) предлагают диагностическую систему, ориентированную на понимание способов, посредством которых клиент пытается решать вопросы интимных отношений. Согласно этой системе, люди рассматриваются как нуждающиеся в интимных контактах с другими для того, что придать своей жизни полноту и смысл. Однако поскольку такие отношения могут также глубоко ранить нас, люди пытаются ограничить глубину интимных контактов. Лейтнер и его коллеги (Leitner et al., 2000) описывают три взаимосвязанные оси, помогающие понять эти противоречия интимной сферы. Первая ось — задержка развития/структуры — служит для описания того, каким образом индивидуальные конструкции себя и других людей (играющие столь важную роль в интимных отношениях) могут застыть в своем росте на ранних этапах индивидуального развития вследствие травмы. Вторая ось — интимность отношений — описывает то, как человек решает вопрос зависимости (например, становится полностью зависимым от одного человека, оказывается зависимым практически от каждого, и т. д., см. Walker, 1993), а также какими способами человек может физически или психологически отдалять себя от других. Третья ось — межличностная эмпатия — включает креативность, открытость, преданность, способность прощать, смелость и почтительность (Leiner & Pfenninger, 1994) — качества, связанные со способностью вести полноценную и осмысленную жизнь, предполагающую глубокие отношения с другими.

ТЕРАПИЯ

Келли четко сформулировал положение о том, что основной сферой применения психологии личностных конструктов является психологическая реконструкция человеческой жизни. На следующих страницах мы рассмотрим базовые принципы, лежащие в основе любых эффективных методов терапии личностных конструктов.

Взаимный обмен знанием и опытом

Психотерапия личностных конструктов расходится с традиционным взглядом на терапию, согласно которому профессиональный терапевт-эксперт «лечит» пациента. Вместо этого в ее основе лежит представление о том, что клиент вкладывает в терапевтический процесс не меньше экспертного знания, чем терапевт. Клиент всегда, как никто другой, осведомлен о своем собственном конкретном опыте и творимой им реальности. Поэтому терапевт должен внимательно прислушиваться к пациенту и уважительно относиться к тем способам, посредством которых клиент может подтверждать или опровергать гипотезы терапевта, касающиеся собственной жизни клиента (Leitner & Guthrie, 1993). Если клиент говорит терапевту, что нечто не соответствует его личному опыту, причиной является ошибка терапевта, а не защитные механизмы клиента.

Вкладом терапевта в терапевтический процесс являются знания о человеческих отношениях и способах использования лич-

ного опыта в целях дальнейшего роста в новых направлениях. В частности, терапевт может предложить свои профессиональные знания, касающиеся процесса порождения смыслов, а также способов установления контактов с окружающими людьми (Leitner, 1985). Тем самым терапевт создает среду, в которой врожденная человеческая склонность к порождению смыслов может быть использована для роста в новых направлениях (Bohart & Tallman, 1999). Иными словами, терапия не в большей (и не меньшей) степени таинственна, чем процесс порождения и перерождения собственной жизни. Терапевтический процесс просто реализуется в особых условиях, при которых становятся возможными глубинные изменения (Leitner & Celentana, 1997). Мы подробно рассмотрим некоторые компоненты конструктивистской терапии далее.

Доверительный («легковерный») подход

Доверительный подход является формой уважения к клиенту и предполагает, что буквально все, что говорит клиент, соответствует «истине». Под «истиной» мы понимаем то, что сообщаемая клиентом информация передает важные аспекты опыта клиента (Leitner & Epting, в печати). Иными словами, терапевт-конструктивист пытается проявлять уважение, открытость и доверие, буквально веря всему, что говорит клиент. Доверительный подход позволяет нам войти в мир клиента и попытаться воспринимать события его жизни так, как будто они происходят с нами.

Контраст

Терапевты-конструктивисты также хорошо осознают тот факт, что порождение смыслов является биполярной активностью, которой органически присущи контрасты. Если вы, к примеру, воспринимаете себя как «пассивного», конструктивист может спросить вас: «Каким человеком вы стали бы, если бы вы перестали быть пассивным?» Если вы ответите «уверенным в себе», у терапевта сформируется иное представление о ваших проблемах, чем если бы вы ответите «настойчивым».

Фэйдли и Лейтнер (Faidley & Leitner, 1993) описывают случай, когда клиентка противопоставила слову «пассивный» формулировку «способный на убийство». Эта женщина застрелила своего мужа, когда тот объявил ей, что собирается подать на развод. В другом примере авторы описывают клиента, который имел биполярный конструкт «депрессивный-безответственный». Вместо того чтобы предполагать, что клиент не понимает существа вопроса, терапевт-конструктивист постарается выяснить, каким образом «ответственность» связана для него с «депрессией». Любопытно, что данный клиент был направлен к терапевту после попытки самоубийства, последовавшей вскоре после того, как на работе ему была предложена очень престижная должность. В обоих этих примерах восприимчивость к контрастам позволяет терапевту понять жизненные выборы клиента так, как тот сам воспринимает их.

Креативность

Эффективная конструктивная терапия всегда предполагает творческий подход как со стороны терапевта, так и со стороны клиента (Leitner & Faidley, 1999). Клиент должен творчески реконструировать свои жизненные дилеммы и страхи таким образом, чтобы из этого материала могла быть создана новая, более полноценная и осмысленная жизнь, но при этом следует уважительно относиться также и к прошлому клиента. Терапевт должен найти способы помочь клиенту в его творческой реконструкции.

Процесс изменения

В теории личностных конструктов четко сформулировано положение о том, что наши конструкции мира определяют наш опыт взаимодействия с этим миром. Одним из частных следствий этого положения является понимание того, что в той степени, в которой люди конструируют себя (или свои проблемы) как нечто неизменное, возможности дальнейшего роста с помощью терапии крайне ограниченны. Терапевт-конструктивист пытается помочь клиенту применить конструкт изменения к испытываемым им проблемам. Терапевт может достичь этой цели, задавая клиенту такие вопросы, как: «Бывают ли периоды, когда вы чувствуете себя лучше (хуже, иначе)?» Помимо этого терапевт может также делать краткие комментарии, помогающие клиенту увидеть, что его восприятие проблемы подвержено изменениям, пусть даже и незначительным (Leitner & Epting, в печати).

Последователи Келли не могут предложить простой рецепт относительно того, как нам следует проживать свою жизнь, так как этот вопрос по самой природе своей является сложным и

трудным. Однако любую проблему необходимо адекватно структурировать, прежде чем мы сможем работать с ней, и процесс реконструкции должен начинаться с обхода психологической местности в поисках наиболее выигрышных видов (Burr & Butt, 1992, p. VI).

Терапия фиксированных ролей

Келли разработал оригинальный метод краткосрочной терапии, при котором после составления скетча самохарактеризации терапевт пишет для клиента новую роль, которую тот должен разыграть. Убедившись в том, что клиент положительно относится к своей новой роли, Келли предлагает клиенту поэкспериментировать с этой альтернативной ролью в течение двухнедельного срока. В соответствии с ролью клиенту дается новое имя, и его просят постараться стать, насколько это возможно, «новой личностью». При этом клиента побуждают действовать, рассуждать, относиться к другим и даже мечтать так, как это делал бы человек, которому соответствует данная роль. По окончании двухнедельного срока клиент и терапевт могут проанализировать эксперимент и решить, какой опыт клиента оказался достаточно ценным, чтобы продолжить прорабатывать его в будущем.

В идеале, терапия фиксированных ролей предлагает клиенту свободно экспериментировать с новым опытом (Viney, 1981), а не дает ему строгие поведенческие предписания относительно того, каким он должен стать. Тем самым терапевт предоставляет клиенту возможность переживать жизненные события несколько иначе, одновременно используя «игровой» компонент роли в качестве защиты от реальной угрозы. Кроме того, конструктивистская терапия использует ролевые игры и разыгрывание ролей в жизни для повышения степени вовлеченности клиента в окружающие события.

ОЦЕНКА

Критики теории Келли упрекали его прежде всего в том, что психология личностных конструктов воспринимается как слишком формальная система, в которой уделяется намного больше внимание логике и научному мышлению, чем человеческим эмоциям и переживаниям. Такое восприятие, вероятно, отчасти обусловлено несколько тяжеловесным слогом, которым была написана работа Келли «Психология личностных конструктов« (Kelly, 1955a, 1955b). Этот тяжеловесный стиль можно рассматривать как негативный побочный эффект попыток Келли добиться признания своей теории коллегами-психологами в 1955 году, и на тот период времени такая стратегия, вероятно, являлась эффективной, однако в наши дни одно упоминание таких терминов, как постулаты и короллярии, скорее всего, отпугнет большинство психологов. Келли осознавал эту проблему и работал над новым, менее математически звучащим изложением своих идей в момент, когда его застигла смерть. И если читатель сможет заглянуть в работы Келли глубже той формы, в которой он изложил свою теорию личностных конструктов, ее захватывающие идеи, выдвигающие на первый план процесс порождения смыслов в психологической жизни людей, ясно предстанут перед его взором.

Келли (1970b) чрезвычайно гордился тем, что представители самых различных направлений психологии находили его теорию совместимой со своей собственной профессиональной деятельностью. Однако Келли возражал против того, чтобы его теория личностных конструктов стала тесно ассоциироваться с каким-либо конкретным психологическим подходом. В результате психологи часто не могут определить, как им следует классифицировать теорию личностных конструктов. Чаще всего теорию Келли причисляют к когнитивным теориям, и во многих учебных пособиях по психологии личности для старших курсов она рассматривается в одном ряду с теориями Аарона Бэка и Альберта Эллиса. Однако работы Келли имеют не меньше, а возможно и больше, оснований быть отнесенными к гуманистическому подходу.

В последние годы работы Келли все чаще ассоциируются с конструктивизмом, совокупностью психологических подходов, подчеркивающих центральную роль людей в конструировании собственных психологических смыслов и проживании своей жизни в соответствии с этими смыслами. Как и теорию личностных конструктов, конструктивистские подходы часто рассматривают как относящиеся к сфере клинической психотерапии (Ecker & Hulley, 1996; Eron & Lund, 1996; Hoyt, 1998; Neimeyer & Mahoney, 1995; Neimeyer & Raskin, 2000; White & Epston, 1990). Однако мы можем привести свидетельства, говорящие о том, что конструктивизм проникает и в другие разделы психологии (Botella, 1995; Bruner, 1990; Ger-

gen, 1985; Guidano, 1991; Mahoney, 1991; Sexton & Griffin, 1997). Акцент конструктивизма на порождении индивидуумом смыслов и проживании этих смыслов полностью согласуется с идеями конструктивного альтернативизма, отстаиваемыми Келли. Как правило, психологи-конструктивисты работают в рамках небольших, но тесно сплоченных научных сообществ. Некоторые сторонники теории личностных конструктов высказывают опасения, что теория Келли утрачивает свою чистоту по мере того, как она становится лишь одним из многочисленных конкурирующих психологических подходов (Fransella, 1995). Несмотря на эти опасения, в последние годы многие последователи Келли стали включать в свою работу элементы других конструктивистских подходов, а также повествовательную терапию и социальную конструкционистскую тематику. В частности, в 1994 году «Международный журнал психологии личностных конструктов» (International Journal of Personal Construct Psychology) сменил свое название на «Журнал конструктивистской психологии» (Journal of Constructivist Psychology) с целью охватить более широкий круг направлений, приближающихся к смысловому подходу в психологии, начало которому положила теория Келли.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Разыгрывание фиксированных ролей*

Если вы хотите по-настоящему ощутить, в чем состоит предложенная Келли идея поведения как эксперимента, попробуйте сделать следующее:

1. Составьте скетч самохарактеризации объемом в одну страницу, используя следующие инструкции, взятые из работы Келли (1955/1991a, p. 242):

> Я хочу, чтобы вы составили письменный скетч характера (ваше имя) так, как будто он или она является главным действующим лицом пьесы. Опишите его так, как мог бы описать его друг, знающий его очень близко и относящийся к нему очень дружелюбно, возможно, лучше, чем его фактически может знать кто-либо другой. Следите за тем, что вы пишете о нем в третьем лице. Например, начните с фразы «(Ваше имя) — это...»

2. После составления скетча характера подумайте о том, какие качества восхищают вас в людях, которыми вы, как вам кажется, на данный момент не обладаете. Затем составьте второй скетч характера на одну страницу, на этот раз — вымышленного лица, обладающего качествами, которыми вы восхищаетесь. Дайте вашему персонажу любое имя, какое вам нравится. И снова следите за тем, чтобы описывать его в третьем лице, используя тот же формат, который вы использовали для описания собственного характера. Второй скетч является вашим скетчем фиксированной роли.

3. Следуйте приводимым ниже инструкциям, взятым из работы Келли (Kelly, 1955/1991a, p. 285) и описывающим, как следует разыгрывать скетч фиксированной роли:

> Я хочу, чтобы в течение следующих двух недель вы делали нечто необычное. Я хочу, чтобы вы действовали так, как если бы вы были (имя, данное фиксированной роли)... В течение двух недель старайтесь забыть, что вы — это (ваше имя) и что вы когда-либо были этим человеком. Вы являетесь (имя, данное фиксированной роли). Вы действуете так, как этот человек. Вы думаете так, как этот человек. Вы разговариваете с вашими друзьями так, как, с вашей точки зрения, разговаривал бы этот человек. Вы делаете то, что, с вашей точки зрения, он бы делал. Вы даже имеете его или ее интересы и вам нравятся те же вещи, что нравились бы данному человеку.
>
> ... Вы можете считать, что мы отправляем (ваше имя) на две недели в отпуск... и в течение этого срока его место занимает (имя, данное фиксированной роли). Другие люди могут не знать этого, но (ваше имя) даже не будет рядом с ними. Разумеется, вам придется позволить людям продолжать называть вас (ваше имя), однако вы будете думать о себе как о (имя, данное фиксированной роли).

4. По прошествии двух недель проанализируйте свой опыт. Чему вы научились? Находите ли вы ли такие аспекты вашего скетча фиксированной роли, которые, с вашей точки зрения, вы сохраните в будущем?

Теперь, после того как вам представилась возможность испытать новые формы поведения благодаря разыгрыванию фиксированной роли, какие другие фиксированные роли могли бы, по-вашему, позволить вам опробовать новые конструкции вашей личности?

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

ИЗ КНИГИ «ПСИХОЛОГИЯ НЕПОЗНАННОГО»

Приведенный ниже фрагмент составлен из отрывков статьи Келли «Психология непознанного». Эта статья была опубликована в Великобритании, где теория личностных конструктов приобрела особую популярность. Статья была опубликована в 1977 году, через 10 лет после смерти Келли. Она представляет собой прекрасную иллюстрацию того, насколько важная роль принадлежит в конструктивистской психологии Келли личностным смыслам, предвосхищению и опыту. Она также демонстрирует значение конструктивного альтернативизма в теории Келли, поскольку он открыто говорит о бесконечных возможностях для конструирования жизни в новых направлениях. Наконец, данный фрагмент представляет читателю свидетельства, опровергающие долгое время господствовавший взгляд на психологию личностных конструктов как на преимущественно когнитивную теорию; это в особенности касается той части статьи, которая подчеркивает роль веры в собственные конструкции.

Именно потому, что мы можем отважиться смотреть вперед, только если будем конструировать никогда не повторяющиеся события, вместо того чтобы просто регистрировать и повторять их, мы должны постоянно и смело оставлять все вопросы открытыми для возможности свежей реконструкции. Никто пока не знает, каковыми могут быть все альтернативные конструкции, и помимо тех из них, на которые указывает нам история человеческой мысли, возможно огромное количество других.

И даже те конструкции, которые мы ежедневно воспринимаем как нечто само собой разумеющееся, вероятно, открыты для бесчисленного количества радикальных улучшений. Однако учитывая то, насколько ограниченно наше воображение, возможно, пройдет еще немало времени, прежде чем мы сможем посмотреть на знакомые нам вещи по-новому. Мы склонны принимать знакомые конструкты за непосредственные объективные наблюдения того, что существует в реальности, и крайне подозрительно относимся ко всему, чье субъективное происхождение еще достаточно свежо в памяти, чтобы осознаваться нами. Тот факт, что знакомые нам конструкты имеют не менее субъективное, хотя, возможно, и более удаленное от нас происхождение, обычно ускользает от нашего внимания. Мы продолжаем относиться к ним как к объективным наблюдениям, как к тому, что «дано» в теоремах нашей повседневной жизни. Сомнительно, однако, что все, что мы сегодня принимаем как «данное» столь «реалистически», было изначально отлито в своей окончательной форме.

Поначалу нам может стать не по себе, если мы представим себя пытающимися двигаться по пути прогресса в мире, в котором не существует твердых отправных точек, «данного», ничего, от чего мы могли отталкиваться как от достоверно нам известного. Найдутся, конечно, те, кто будет упрямо заявлять, что ситуация вовсе не такова, что все же существуют непогрешимые источники свидетельств, что они знают, каковы эти источники, и что наше положение улучшится, если мы тоже поверим в них.

...В результате всего этого мы больше не сможем быть уверены в том, что человеческий прогресс может продолжаться шаг за шагом в упорядоченной манере от известного к неизвестному. Ни наши ощущения, ни наши доктрины не обеспечивают нам непосредственного знания, требующегося для такой философии науки. То, что, как нам кажется, мы знаем, цепляется своим якорем лишь за наши предположения, а не за твердое дно самой истины, а мир, который мы пытаемся понять, всегда остается на краю горизонта нашей мысли. Полностью постичь данный принцип — значит признать, что все, во что мы верим как в реально существующее, кажется нам таким, каким мы его видим, лишь благодаря имеющимся у нас конструкциям. Таким образом, даже наиболее очевидные проявления этого мира полностью открыты для реконструкции в будущем. Именно это мы понимаем под выражением «конструктивный альтернативизм», термин, с которым мы идентифицируем нашу философскую позицию.

Но давайте предположим, что вне нас действительно существует реальный мир — мир, по большей части независимый от наших предположений... И хотя мы действительно считаем, что наши восприятия цепляются своим якорем за наши конструкции, мы также считаем, что некоторые конструкции служат нам лучше, чем другие, в наших попытках предвосхитить в своей полноте то, что фактически происходит. Важным вопросом, остается, однако, какие это конструкции и как нам это узнать.

...[Ч]еловек должен начать со своих собственных конструкций ситуации – не потому, что он верит в их истинность, или поскольку он убежден, что знает нечто наверняка, и даже не в результате того, что он убедил себя в том, что это лучшая из всех возможных альтернатив...

Человек начинает не с определенности по поводу того, каковыми являются вещи, а с ве-

ры — веры в то, что в результате систематических усилий он сможет немного приблизиться к пониманию того, каковыми они являются. Он не должен полагать, что он обладает хоть одной сияющей крупицей «истины откровения», будь то полученная на горе Синай или в психологической лаборатории. Однако важно по достоинству оценивать тот факт, что в прошлом имели место гениальные догадки, являющиеся приближениями к истине, и мы можем продемонстрировать, что некоторые из этих догадок намного лучше, чем другие. И все же, сколь ни гениальны эти приближения, человек должен жить с верой в то, что он может произвести на свет еще лучшие.

Итак, индивидуальные конструкции ситуации, за которые человек всегда должен принимать на себя полную ответственность, независимо от того, может он сформулировать их в словах или нет, обеспечивают исходную почву для обретения опыта взаимодействия с событиями. Это означает, что личностные конструкты индивидуума, а не физические события являются трамплином к самововлечению в опыт. Я начинаю осознавать ситуацию, конструируя ее в своих собственных терминах, и именно в этих терминах я пытаюсь справиться с ней. Некоторые психологи называют это «раскрытием своего "я" опыту»... Я осмеливаюсь предвидеть, что произойдет, и ставлю на карту свою жизнь, утверждая, что то, что случится, будет иным, поскольку я лично вмешался в происходящее. Именно так я понимаю преданность – которую я определяю как «самововлеченность плюс предвосхищение».

...Существует психология, позволяющая двигаться вперед в условиях неизвестности. Это психология, которая по существу говорит нам: «Почему бы нам не двигаться вперед и не конструировать события так, чтобы они были организованы или, если угодно, дезорганизованы таким образом, что мы могли бы нечто делать с ними. В мире непознанного ищите опыта и при этом ищите прохождения полного цикла опыта». Это означает, что если вы двигаетесь вперед и вовлекаете себя в события, вместо того чтобы оставаться отчужденными от человеческой борьбы; если вы проявляете инициативу и реализуете ваши предвосхищения; если вы осмеливаетесь быть преданными; если вы готовы анализировать результаты со всей систематичностью; и если вы наберетесь мужества отбросить ваши любимые психологизмы и интеллектуализмы и реконструировать жизнь до основания, — что ж, возможно, вам не суждено убедиться в том, что ваши догадки были верны, но у вас есть шанс стать более свободным и выйти за рамки тех «очевидных» фактов, которые, как вам сейчас кажется, определяют ваше положение, и вы можете немного больше приблизиться к истине, лежащей где-то за горизонтом.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Агрессивность (Agressiveness). Человек агрессивен, когда он активно испытывает свои конструкты на практике. Агрессия — это прекрасный способ развития, пересмотра и уточнения собственных конструктов.

Тревога (Anxiety). Имеет место, когда собственные конструкты индивидуума неприменимы к происходящим с ним событиям.

Поведение как эксперимент (Behavior as an experiment). Данная концепция тесно связана с предложенной Келли метафорой человека как ученого; основная ее идея состоит в том, что мы испытываем наши личностные конструкты на пригодность, реализуя их в своем поведении. Результаты наших действий либо подтверждают, либо опровергают наши конструкции. Это, в свою очередь, приводит нас к сохранению или пересмотру тех способов, посредством которых мы формируем наши конструкции.

Конструктивный альтернативизм (Constructive alternativism). Философская отправная точка для психологии личностных конструктов, которая гласит, что существует бесчисленное множество способов конструирования событий и что людям нужно лишь использовать новые возможности, чтобы по-новому конструировать мир.

Р-У-К-цикл принятия решения (C-P-C decision-making cycle). Данный цикл состоит из трех стадий, необходимых для принятия решения. На первой человек рассматривает (circumspects) свои личностные конструкты, пытаясь определить, какие конструктивные измерения применимы к ситуации, в которой он находится. Отобрав несколько адекватных конструктов, он упреждает (preempts) одно специфическое конструктивное измерение как наиболее полезное для использования в данной ситуации. Наконец, он осуществляет контроль (control), выбирая один из полюсов упрежденного конструктивного измерения, использованного для данной ситуации.

Одиннадцать королляриев (Eleven corollaries). Каждый короллярий, сформулированный в рамках психологии личностных конструктов, развивает ее основную идею о том, что люди делают предсказания в соответствии со своими конструктами и испытывают их на своем личном опыте.

Страх (Fear). Возникает в результате неизбежных надвигающихся изменений периферийных конструктов индивидуума.

Фундаментальный постулат (Fundamental postulate). Гласит, что индивидуальные психологические процессы канализируются в соответствии с теми способами, посредством которых индивидуум предвосхищает события. Данный постулат предполагает, что предвидение того, что произойдет в будущем, оказывает определяющее влияние на формирование личностных конструктов.

Враждебность (Hostility). Возникает, когда индивидуум пытается оказывать давление на события, так чтобы они соответствовали его собственным конструктам, несмотря на тот факт, что эти события опровергают его конструкты.

Свободное vs. ограниченное жесткими рамками конструирование (Loose versus tight construing). Свободный (неопределенный) конструкт позволяет делать самые различные предсказания, тогда как строго определенный конструкт позволяет делать надежные предсказания. Если конструкт является слишком неопределенным, предсказания оказываются совершенно ненадежными. Если же конструкт слишком строго определен, он не оставляет места для креативности или получения альтернативных результатов.

Личностные конструкты (Personal constructs). Биполярные измерения смыслов, которые люди применяют по отношению к окружающему миру, чтобы осмысленно предвосхищать грядущие события. Конструкты являются биполярными и включают некоторую характеристику и ее противоположность. Примерами биполярных конструктов являются: «счастливый—ответственный», «сильный—уязвимый», «боязливый—разговорчивый» и др. Конструкты каждого индивидуума иерархически организованы.

Репертуарная решетка (Repertory grid). Методика выявления конструктов, при использовании которой испытуемого просят составить список значимых других людей в его жизни. Лица, перечисленные в этом списке, группируются в различные триадные комбинации, для каждой тройки людей испытуемый указывает, в чем состоит сходство двоих из них и чем они отличаются от третьего. Ответ, который испытуемый предлагает для каждой триады, составляет личностный конструкт.

Угроза (threat). Возникает в результате надвигающихся неизбежных изменений, затрагивающих центральные конструкты индивидуума.

Транзитивная диагностика (Transitive diagnosis). Подход Келли к клинической диагностике, не основанный на использовании диагностических ярлыков. Вместо этого специфической чертой данного подхода является попытка понимания личностных конструктов индивидуума и поиск путей помочь ему осуществить транзитивный переход к таким конструктам, которые открывают перед ним новые личные смыслы, которые клиент находит более продуктивными и обогащающими его психологически.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Burr, V. (1995). *An introduction to social constructionism.* London: Routledge.

Написанная ясным языком и легко читаемая книга Барра «Введение в социальный конструкционизм» является прекрасным введением для начинающих, в котором излагаются основные принципы социального конструкционизма.

Burr, V., & Butt, T. (1992). *Invitation to personal construct psychology.* London: Whurr Publishers.

Написанная увлекательным языком вводная работа, приглашающая читателя применить теорию Келли в повседневной жизни.

Ecker, B., Hulley, L. (1996). *Depth-oriented brief psychotherapy.* San Francisco: Jossey Bass.

Книга Эккера и Халли «Глубинно-ориентированная краткосрочная психотерапия» знакомит читателей с современной конструктивистской психотерапией, в которой важное значение уделяется роли бессознательных установок (конструкций), а также методам выявления и психотерапевтической работы с этими конструкциями.

Epting, F. R. (1984). *Personal construct counseling and psychotherapy.* New York: John Wiley.

Книга Эптинга «Консультирование и психотерапия личностных конструктов» содержит ясное и подробное описание психологии личностных конструктов и ее психотерапевтических приложений.

Eron, J. B., & Lund, T.W. (1996). *Narrative solutions in brief therapy.* New York: Guilford.

В книге Эрона и Лунда «Повествовательные решения в краткосрочной терапии» описывается новый конструктивистский подход к психотерапии, и хотя он не основан непосредственно на психологии личностных конструктов, он во многом обязан смыслоориентированным подходам Келли и Роджерса.

Faidley, A. J., Leitner, L. M. (1993). *Assessing experience in psychotherapy: Personal construct alternatives.* Westport, CT: Praeger.

Книга Фэйдли и Лейтнера «Оценка опыта в психотерапии: альтернативы личностных конструктов» представляет собой профессионально

написанный обзор методов конструктивистской оценки (диагностики) и терапии и содержит описания многочисленных историй пациентов.

Fransella, F. (1995). *George Kelly.* London: Sage.

Первая глава книги Ф. Франселлы «Джордж Келли» представляет собой подробную биографию Келли, основанную на воспоминаниях его студентов и коллег; остальная часть книги является удачным введением в психологию и психотерапию личностных конструктов.

Gergen, K. J. (1991). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life.* New York: Basic Books.

Это профессиональное издание представляет собой краткое изложение идей Гергена, касающихся идентичности человека в постмодернистском мире.

Journal of Constructivist Psychology (1988-Present).

В «Журнале конструктивистской психологии», ранее носившем название «Международный журнал психологии личностных конструктов» (International Journal of Personal Cpnstruct Psychology), публикуются теоретические и эмпирические статьи, написанные с позиций психологии личностных конструктов и других конструктивистских подходов.

Kelly, G. A. (1963). *A theory of Personality.* New York: Norton.

В это издание работы Келли «Теория личности» в мягком переплете вошли первые три главы первого тома его «Психологии личностных конструктов». Книга является недорогой и легкодоступной альтернативой прочтению двухтомного труда Келли в полном объеме.

Kelly, G. A. (1991a). *The Psychology of personal constructs: Vol. 1. A theory of personality.* London: Routledge.

Первый том содержит написанное неподражаемым стилем автора изложение базовой теории Келли. Помимо базовой теории в первый том вошло описание репертуарной решетки и терапии фиксированных ролей.

Kelly, G. A. (1991a). *The Psychology of personal constructs: Vol. 2. Clinical diagnosis and psychotherapy.* London: Routledge.

Второй том посвящен прикладным аспектам психологии личностных конструктов, и прежде всего психотерапевтическим приложениям. В книге, в числе других приложений, описываются транзитивная диагностика, а также расстройства личностных конструктов.

Maher, B. (Ed.) (1969). *Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly.* New York: John Wiley.

Работы, вошедшие в данный сборник, были написаны в поздний период профессиональной карьеры Келли – с 1957 года до конца его жизни. Эти работы отличает менее формальный и более удобочитаемый стиль, чем «Психологию личностных конструктов»; кроме того, в этих работа психология личностных конструктов представлена в менее когнитивистском свете.

Neimeyer, R. A. & Mahoney, M. J. (Eds.) (1995). *Constructivism in psychotherapy.* Washington, DC: American Psychology Association.

Сборник статей, представляющих широкий спектр конструктивистских подходов к психотерапии, часть которых основана на идеях Келли.

Neimeyer, R. A. & Mahoney, M. J. (Eds.) (1990-2000). *Advances in personal construct psychology* (Vol.1-5). Greenwich, CT: JAI Press.

В продолжающей выходить серии книг рассматриваются новые разработки, относящиеся к психологии личностных конструктов и конструктивизму.

Neimeyer, R. A. & Raskin, J. D. (Eds.) (2000). *Constructions of disorder: Meaning-making frameworks for psychotherary.* Washington, DC: American Psychology Association.

Книга, богато иллюстрированная материалами из историй пациентов, представляет собой введение в конструктивистские подходы к диагностике психических расстройств и психотерапии, не основанные на диагностических категориях, предлагаемых в руководстве DSM-IV.

ВЕБ-САЙТЫ

http://www.med.uni-giessen.de/psychol/internet.htm

Основной сайт, посвященный теории Келли. Содержит ссылки на большую часть мировых Интернет-ресурсов, новые бюллетени, программы тренингов, публикации, а также специальные методики и лечебные курсы.

http://repgrid.com/pcp/

Другой крупнейший сайт, посвященный психологии личностных конструктов. Авторы стремятся находить и размещать ссылки на сайты всех стран, связанные с данной темой. Удобен в использовании.

http://www.brint.com/PCT.htm

Сайт предназначен для терапевтов и серьезных исследователей.

http://ksi.cpsc.ucalgary.ca/PCP/Kelly.html

Краткая и полная библиография работ Келли, а также работ его последователей.

http://www.oikos.org/kelen.htm

Сайт отличается жизнерадостным настроением и содержит тщательно подобранную коллекцию цитат из работ Келли, а также список посвященных ему статей.

БИБЛИОГРАФИЯ

Allport, G. W. (1962). The general and the unique in psychological: science. Journal of Personality, 30, 405-422.

American Psychological Association. (1994) Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.). Washington: APA Press.

Bannister, D., & Mair, J. M. M. (1968). The evaluation of personal constructs. New York: Academic Press.

Bannister, D., & Mair, J. M. M. (1977). The logic of passion. In D. Bannister (ed.) Newperspectives in personal construct theory. London: Academic Press.

Bohart, A G., & Tallman, K. (1999). How clients make therapy work: The process of active self-healing. Washington, DC: American Psychological Association.

Botella. L. (1995). Personal construct theory, constructivism, and postmodern thought. In R. A. Neimeyer & G. J. Neimeyer (Eds.), Advances in personal construct psychology (Vol. 3, p. 3–35). Greenwich, CT: JAI Press.

Bruner, J. (1990). Acts of meaning. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Burr, V. (1995). An introduction to social constructionism. London: Routledge.

Burr, V., Butt, T. (1992). Invitation to personal construct psychology. London: Whurr Publishers.

Butt, T. (1997). The existentialism of Goerge Kelly. Journal of the Society for Existential Analysis, 8, 20–32.

Butt, T., Burr. V., & Epting, F.R. (1997). Core construing: Self-discovery or self-invention? In R.A. Neimeyer & G. J. Neimeyer (Eds.), Advances in personal construct psychology. Vol. 4. Greenwich, CT: JAI Press.

Caplan, P. J. (1995). They say you're crazy: How the world's most powerful psychiatrists decide who's normal. Reading, MA: Addison-Wesley.

Ecker, B., & Hulley, L. (1996). Depth-oriented brief therapy San Francisco: Jossey Press.

Ecker, B., & Hulley. L. (2000). The order in clinical «disorder»: Symptom coherence in Depth-oriented brief therapy. In R. A. Neimeyer & J. D. Raskin (Eds.). Constructions of disorder: Meaning-maling frameworks for psychotherapy. Washington, DC: American Psychological Association.

Epting, F. R. (1977). The loving experience and the creation of love. Paper presented at the Southeastern Psychological association.

Epting, F. R. (1988). Personal construct counseling and psychotherapy. New York: John Wiley.

Epting, F. R., & Leitner, L. M. (1994). Humanistic psychology and personal construct theory. In F. Wertz (Ed.) The Humanistic movement: recovering the person in psychology (p. 129–145). Lake Worth, FL: Gardner Press.

Eron, L. B., & Lund, T. W. (1996). Narrative solutions in brief therapy. New York: Guilford.

Faidley, A. J. & Leitner, L. M. (1993). Assessing experience in psychotherapy: Personal construct alternatives. Westport, CT: Praeger.

Fransella, F. (1995). George Kelly. London: Sage.

Fransella, F.. Bannister, D. (1977). A manual for repertory grid tecnique. London: Academic.

Gergen, K. J. (1985).The social constructionist movement in modern psychology. American Psychologist, 40, 266–275.

Gergen, K. J. (1991). The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life. New York: Basic Books.

Guidano, V. F. (1991). The self in process. New York: Guilford.

Hinkle, D. N. (1970). The game of personal constructs. In D. Bannister (Ed.) Perspectives in personal construct theory. London: Academic Press.

Honos-Webb, L. J. & Leiner, L. M. (in press). How DSM diagnoses damage: A client speaks. Journal of Humastic Psychology.

Hoyt, M. F. (1998). The handbook of constructive therapies: Innovative approaches from leading practitioners. San Francisco: Jossey-Bass.

Kelly, G. A. (1936). Handbook of clinicval practice. Unpublished manuscript for Hays State University.

Kelly, G. A. (1955a). The psychology of personal constructs. A theory of personality (Vol. 1). New York: Norton.

Kelly, G. A. (1955b). The psychology of personal constructs. Clinical giagnosis and personality (Vol. 2). New York: Norton.

Kelly, G. A. (1961). Theory and therapy in suicide. The personal construct point of view. In N. Farberow & E. Schneidman (Eds.) The cry for help. (p. 255–280). New ork: McGraw-Hill.

Kelly, G. A. (1969 a). An autobiography of a theory. In: B. Maher (Ed.), Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly (p. 46–65). New York: Wiley.

Kelly, G. A. (1969 b). Ontological acceleration. In: B. Maher (Ed.). Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly (p. 7–45). New York: Wiley.

Kelly, G. A. (1970). A brief introduction to personal construct theory. In: D. Bannister (Ed.), Perspectives in personal construct theory (p. 1–29). New York: Academic Press. Written in 1966.

Labouvie-Vief, G., Hakin-Larson, J., DeVoe, M., & Schoeberlein, S. (1989). Emotions and self-regulation: A life-span view. Human Development, 32, 279–299.

Lachman, R., Lachman, J. L., & Butterfield, E. C. (1979). Cognitive psychology and human information processing. Hillsdale, NJ: Lawrence Eribaum.

Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. American Psychologist, 37, 1019–1024.

Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. American Psychologist, 39, 124–129.

Lazarus, R. S. (1991 a). Cognition and motivation in emotion. American Psychologist, 46(4), 352–367.

Lazarus, R. S. (1991 b). Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

Leventhal, H., & Scherer, K. (1987). The relationship of emotion to cognition: A functional approach to a semantic controversy. Cognition and Emotion, 1, 3–28.

Maher, B. (1969). Introduction. George Kelly: A brief biography. In B. Maher (Ed.), Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly (pp. 1–3). New York: Wiley.

Mair, J. M. M. (1970). Psychologists are human too. In: D. Bannister (Ed.), Perspectives in personal construct theory (p. 157–183). New York: Academic Press.

Mayer, R. E. (1981). The promise of cognitive psychology. San Francisco: Freeman.

McMullin, R. E. (1986). Handbook of cognitive therapy techniques. New York: Norton.

McMullin, R. E., & Casey, B. (1975). Talk sense to yourself: A guide to cognitive restructuring therapy. New York: Institute for Rational Emotive Therapy.

Miller, G. A., Galanter, E.. & Pribram, C. (1960). Plans and the structure of behavior. New York: Henry Holt.

Moreno, J. (1972). Psychodrama (Vol. 1) (4th ed.). Boston: Beacon House.

Mumford, L. (1967). The myth of the machine. London: Seeker & Warburg.

Neisser, U. (1967). Cognitive psychology. New York: Appleton-Century-Crofts.

Neisser, U. (1976 a). Cognition and reality. San Francisco: Freeman.

Neisser, U. (1976 b). General, academic, and artificial intelligence. In: L. B. Resnick (Ed.), The nature of intelligence. Hillsdale, NJ: Lawrence Eribaum.

Neisser, U. (1990). Gibson's revolution. Contemporary Psychology, 35, 749—750.

Newell, A., Shaw, J. C., & Simon, H. (1958). Elements of a theory of human problem solving. Psychological Review, 65, 151—166.

Newell, A., & Simon, H. (1961). The simulation of human thought. In: W. Dennis (Ed.), Current trends in psychological theory. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.

Newell, A., & Simon, H. (1972). Human problem solving. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Perns, C. (1988). Cognitive therapy with schizophrenics. New York: Guilford Press.

Puhakka, K. (1993). Review of Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). The embodied mind: Cognitive science and human experience. The Humanistic Psychologist, 21(2), 235—246.

Quillian, M. R. (1969). The teachable language comprehender: A simulation program and theory of language. Communications of the ACM, 12, 459—476.

Schank, R. C., & Abelson, R. B. (1977). Scripts, plans, goals and understanding. Hillsdale, NJ: Lawrence Eribaum.

Scheff, T. J. (1985). The primacy of affect. American Psychologist, 40, 849—850.

Sechrest, L. (1977). Personal-constructs theory. In: R. J. Corsini (Ed.), Current personality theories (p. 203—241). Itasca, IL: F. E. Peacock.

Shepard, R. N. (1984). Ecological constraints on internal representation: Resonant kinematics of perceiving, imagining, thinking, and dreaming. Psychological Review, 91, 417—447.

Softer, J. (1970). Men, the man-makers: George Kelly and the psychology of personal constructs. In: D. Bannister (Ed.), Perspectives in personal construct theory (p. 223—253). New York: Academic Press.

Stein, N., & Levine, L. (1987). Thinking about feelings: The development and organization of emotional knowledge. In: R. E. Snow & M. Farr (Eds.), Aptitude, learning and instruction. Vol. 3: Cognition, conation, and affect (p. 165—197). Hillsdale, NJ: Lawrence Eribaum.

Stenberg, C. R., & Campos, J. J. (1990). The development of anger expressions in infancy. In: N. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (Eds.), Psychological and biological approaches to emotion (p. 247—282). Hillsdale, NJ: Lawrence Eribaum.

Stroufe, L. A. (1984). The organization of emotional development. In: K. R. Scherer & P. Ekman (Eds.), Approaches to emotion (p. 109—128). Hillsdale, NJ: Lawrence Eribaum.

Turing, A. M. (1950). Computing machinery and intelligence. Mind, 59(236). In: R. P. Honeck, T. J. Case, & M. J. Firment (Eds.), Introductory readings in cognitive psychology (p. 15—24). Guilford, CT: Dushkin, 1991.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). The embodied mind: Cognitive science and human experience. Cambridge, MA: MIT Press.

Waldrop, M. M. (1985, March). Machinations of thought. Science 85, p. 38—45.

Webber, R., & Mancusco. J. C. (Eds.). (1983). Applications of personal construct theory. New York: Academic Press, p. 137—154.

Weizenbaum, J. (1976). Computer power and human reason: From judgment to calculation. San Francisco: Freeman.

Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. American Psychologist, 35, 151—175.

Zajonc, R. B. (1984). On the primacy of affect. American Psychologist, 39, 117—123.

Zeihart, P. F., & Jackson. T. T. (1983). George A. Kelly, 1931—1943: Environmental influences. In: J. Adams-Webber and J. Mancusco (Eds.), Applications of personal construct theory (p. 137—154). New York: Academic Press.



ГЛАВА 14

КАРЛ РОДЖЕРС И ПЕРСПЕКТИВА ЦЕНТРИРОВАННОСТИ НА ЧЕЛОВЕКЕ

Карл Роджерс оказал значительное влияние как на психологию и психиатрию, так и на образование. Он создал клиентоцентрированную терапию (client-centered therapy), был инициатором создания групп встреч (encounter groups), одним из основателей гуманистической психологии, а также являлся ведущей фигурой в первых личностно-центрированных группах (person-centered groups), работавших над разрешением межнациональных политических конфликтов.

Хотя интересы Роджерса постоянно менялись и расширялись, охватывая не только индивидуальную и групповую психотерапию, но также учебные, социальные и правительственные системы, его философские взгляды на протяжении всей жизни оставались оптимистичными и гуманистическими.

> Мне малосимпатична довольно распространенная концепция о том, что человек в основе своей иррационален, а следовательно, если его импульсы не контролировать, они могут привести к разрушению его внутреннего «я» и причинить вред окружающим. Поведение человека отличается абсолютной рациональностью: он двигается к целям, которых старается достичь, по хитроумной и упорядоченной системе. Трагедия для большинства из нас заключается в том, что защиты, которые мы сами себе выстраиваем, не дают нам осознать эту рациональность, из-за чего мы думаем, будто двигаемся в одну сторону, а на самом деле двигаемся в другую (1969, р. 29).

Не желая довольствоваться популярностью и признанием своих ранних работ, Роджерс продолжал развивать свои идеи и подходы. Он поощрял других проверять его утверждения, но возражал против формирования «роджерсианской школы», которая бы только подражала его открытиям или повторяла их. Согласно его собственным словам, за пределами официальной психологии его работа была «одним из факторов, изменившим концепции промышленного (даже военного) лидерства, социальной работы, медицинского ухода, религиозной деятельности... Она оказала воздействие даже на студентов, изучающих философию и теологию» (1974, р. 115).

Однажды станет ясно, что единственный смысл преподносимого мною взгляда таков: человек по сути своей добр и движется в направлении самореализации, если только ему предоставить такую возможность. (Rogers, 1969, р. 290)

> «Свой опыт, приобретенный на начавшемся для меня в 1930-х годах пути индивидуальной терапевтической работы, я грубо сформулировал в виде собственных теоретических концепций в начале 1940-х годов... Можно сказать, что «техника» консультирования (counseling) нашла практическое применение в психотерапии, а это, в свою очередь, вызвало появление теории терапии и личности. Эта теория выдвинула гипотезы, открывшие новую обширную область для исследований, откуда и возник подход ко всем межличностным отношениям. Теперь он распространяется на систему образования в виде метода проведения интенсивных групповых занятий, облегчающего обучение. Именно этот метод и оказал большое влияние на теорию групповой динамики». (1970)

В течение 1970-х и ранних 1980-х годов интересы Роджерса переменились. Он отошел от индивидуальной терапии и занялся организацией рабочих групп по разрешению политических и социальных конфликтов уже на международном уровне, тем самым способствуя развитию общества.

Кроме того, Роджерс больше узнал о мистических переживаниях и стал терпимее к ним относиться. Его энергия, энтузиазм и вера в способность индивидуумов помочь самим себе продолжает влиять на психотерапевтов и психологов всего мира (Caspary, 1991; Macy, 1987).

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Карл Роджерс, четвертый из шестерых детей, родился 8 января 1902 года в Оук Парк, штат Иллинойс, в преуспевающей семье строгого протестанта-фундаменталиста. Ребенок рос под влиянием убеждений родителей, их отношения к жизни и его собственного толкования их представлений:

> Я думаю, отношение к людям за пределами нашей большой семьи можно представить следующим образом: поведение других людей сомнительно и не одобряется членами нашей семьи. Многие из них играют в карты, ходят в кино, танцуют, пьют, курят, занимаются другими неприличными делами. Лучше всего просто их терпеть, ибо они не знают, что творят, держаться от них подальше и жить со своей семьей (1973а, р. 3).

Возможно, ласково подавляющая семейная атмосфера стала впоследствии причиной того, что у троих из шести детей на определенном этапе

жизни развилась язва (Rogers, 1967, p. 352).

Роджерс прекрасно учился, много и с удовольствием читал, любил заниматься самоанализом. Он не увлекался ни спортом, ни шумными играми и практически не имел друзей. «Все, что сегодня я мог бы назвать близкими межличностными отношениями, в тот период полностью отсутствовало» (1973а, р. 4). Чтобы оградить детей от «пагубного влияния города и окрестностей» (Kirschenbaum, 1980, р. 10), родители Роджерса переехали на ферму близ Глен Эллин, штат Иллинойс, когда он учился в средней школе. Карл делал блестящие академические успехи и серьезно интересовался наукой.

> Сейчас я понимаю, что был особенным, одиночкой с ничтожно малой возможностью найти свое место в мире людей. Практически я не умел себя вести в человеческом обществе. Мои фантазии в тот период были довольно причудливыми и, вероятно, могли показаться шизоидными, но, к счастью, с психологами я никогда не общался (1973а, р. 4).

Период его учебы в Университете Висконсина оказался весьма полезным и наполненным смыслом. «Впервые в жизни за пределами своей семьи я нашел настоящую человеческую близость» (1967, р. 349). Со второго курса он стал готовить себя к духовной карьере. В следующем, 1922 году, он поехал в Китай, чтобы присутствовать на конференции Всемирной студенческой христианской федерации в Пекине, а затем с целью изучения языка отправился в путешествие по западному Китаю и другим странам Азии. Поездка смягчила его фундаменталистские религиозные установки и предоставила первую возможность обрести самостоятельность. «После этого путешествия сформировалась моя система ценностей, а мои цели и философия стали вполне определенными и отличными от взглядов, которых придерживались мои родители и которых ранее придерживался я» (1967, р. 351).

В 1924 году он женился на Хелен Эллиотт, которую знал еще со средней школы. Обе семьи возражали против возвращения Роджерса к учебе после женитьбы. Они надеялись, что вместо этого он будет искать работу. Но Роджерс твердо решил продолжить образование. Супруги переехали в Нью-Йорк, где Роджерс поступил в аспирантуру Теологической семинарии. Позднее он решил совершенствоваться в области психологии в Педагогическом колледже Колумбийского университета. Сделать этот выбор ему отчасти помог студенческий семинар, где он получил возможность проверить свои усиливающиеся сомнения по поводу религиозных обязательств. Впоследствии, проходя курс психологии, он был приятно удивлен открытием, что человек, интересующийся вопросами консультирования, может получать деньги, работая с людьми, которым необходима помощь, и при этом не зависеть от церкви.

Начал он в Рочестере, штат Нью-Йорк, в центре детского воспитания. Роджерс работал с детьми, которые направлялись к нему разными социальными организациями. «Я не был связан ни с каким университетом, никто не стоял за моей спиной и не предъявлял претензий к моим методам работы... Организациям было все равно, как я работаю, они лишь надеялись, что хоть какая-то польза от меня будет» (1970, р. 514–515). Пока он находился в Рочестере, с 1928 по 1939 год, изменилось его понимание процесса психотерапии. В конечном счете, он поменял формальный прямой подход на то, что впоследствии назовет клиенто-центрированной терапией.

> Мне стало приходить в голову, что вместо демонстрации своей учености и эрудиции нужно полагаться на пациента, дать ему возможность самому направлять процесс терапии. (Rogers, 1967, р. 359).

В Рочестере Роджерс написал книгу «Клинический уход за проблемным ребенком» (The Clinical Treatment of the Problem Child, 1939). Книга была принята хорошо, и он стал профессором Университета в Огайо. По этому поводу Роджерс сказал, что, заняв высокую должность, он смог избежать давления, которому подвергаются ученые, стоящие на нижних ступенях академической лестницы, давления, которое душит новаторство и творчество.

Находясь в Огайо, Роджерс сделал первые магнитофонные записи терапевтических сеансов. Записывать терапевтические сеансы считалось немыслимым, но поскольку Роджерс не принадлежал к терапевтическому обществу, он мог проводить свои исследования самостоятельно. Результаты этих исследований и его преподавательская деятельность навели Роджерса на мысль написать официальную работу о психотерапевтических отношениях «Консультирование и психотерапия» (Counseling and Psychotherapy, 1942).

Несмотря на мгновенный и широкий успех книги, ее появление не было отмече-

но ни в одном из основных психиатрических и психологических изданий. Более того, в то время как его занятия пользовались огромной популярностью среди студентов, Роджерс был «изгоем на своем собственном факультете штата Огайо, имел самый маленький офис, вынужден был вести курсы только в свободные часы и практически не имел единомышленников» (Kirschenbaum, 1995, p. 19).

В 1945 году Чикагский университет предоставил ему возможность организовать собственный психотерапевтический центр. Роджерс был его директором до 1957 года. Он уделял все больше внимания доверию, что нашло отражение в демократической политике принятия решений центра. Если пациентам можно доверить решение вопросов, связанных с их собственным лечением, то уж персоналу тем более можно доверить принятие решений, касающихся обстановки, в которой он работает.

В 1951 году Роджерс опубликовал книгу «Клиенто-центрированная терапия» (Client-Centered Therapy), которая содержала его первую терапевтическую теорию и теорию личности. В книге приводились некоторые исследования, подтверждавшие его выводы. Он предлагал считать в процессе лечения главной действующей силой пациента, а не психотерапевта. Этот новый взгляд на психотерапевтические отношения подвергся значительной критике, поскольку резко отличался от традиционного. Терапевтический процесс, где лечением управляет пациент, поставил под сомнение один из основных бесспорных постулатов, согласно которому психотерапевт знает все, а пациент — ничего. Значение такого подхода в других областях Роджерс подробно разъясняет в книге «Становление человека» (On Becoming a Person, 1961).

Опыт работы Роджерса в Чикаго был крайне интересен и принес ему большое удовлетворение. Правда, он потерпел и неудачу, которая по иронии судьбы положительно отразилась на его профессиональных взглядах. Работая с крайне тяжелой пациенткой, Роджерс настолько углубился в ее проблемы, что был вынужден взять трехмесячный отпуск, так как находился на грани нервного срыва. Вернувшись, он прошел курс лечения с одним из своих коллег. После этого случая отношения Роджерса с клиентами стали более свободными и непосредственными.

В 1957 году Роджерс перешел в Висконсинский университет, в Мэдисон, где занимался сразу и психиатрией, и психологией. Этот период был для него довольно сложным с профессиональной точки зрения, поскольку возник конфликт с кафедрой психологии. Роджерс чувствовал, что его свобода учить и свобода студентов учиться ограничиваются. «Я довольно терпимый человек, живу сам и позволяю жить другим людям, но когда они не дают жить моим студентам, это уже становится серьезной проблемой» (1970, p. 528).

> Я часто благодарил судьбу за то, что в период, когда я крайне нуждался в помощи, я обучал терапевтов, которых по праву можно назвать личностями, не зависящими от меня, тем не менее всегда готовыми предложить мне эту помощь (Rogers, 1967, p. 367).

Свое растущее негодование Роджерс высказал в работе «Современные положения об обучении в аспирантуре: Страстное заявление» (Current Assumptions in Graduate Education: A Passionate Statement, 1969). Несмотря на то что работа была отклонена от публикации «Американским психологом» (The American Psychologist), она моментально распространилась среди аспирантов и получила у них огромный неформальный успех еще до того, как, в конце концов, вышла в свет.

«Темой моего заявления было следующее: при подготовке психологов мы проводим неинтеллигентную, неэффективную и пустую работу, нанося вред и нашей науке, и обществу» (1969, p. 170). Вот утверждения, которые критиковал Роджерс:

1. Студенту нельзя доверять управление процессом своего научного и профессионального обучения
2. Оценка — это обучение; обучение — это оценка.
3. Что преподносится на лекции, то и изучает студент.
4. Все истины психологии уже известны.
5. Выдающиеся ученые выросли из послушных учеников (1969, p. 169—187).

Неудивительно, что вскоре, в 1963 году, Роджерс переехал в Ла Джолла, штат Калифорния, в недавно основанный Западный научный институт поведения. Через несколько лет он помог создать центр изучения личности — общество, куда входили психологи, психотерапевты, врачи, педагоги.

Влияние Роджерса на процессы обучения стало настолько явным, что он написал о них книгу, где дал подробную характеристику методов обучения, которые защищал и активно внедрял. Работы «Свобода учить-

ся» (Freedom to Learn, 1969) и «Свобода учиться для 80-х» (Freedom to Learn for the 80's, 1983) содержат его четкие положения, касающиеся природы человека.

Работа Роджерса с группами стала результатом лет, проведенных в Калифорнии, где он мог свободно экспериментировать, изобретать и проверять свои идеи без вмешательства различных социальных и академических институтов. Результаты исследований он собрал в работе «Карл Роджерс о группах встреч» (Carl Rogers on Encounter Groups, 1970).

> Что я подразумеваю под личностно-центрированным подходом? Он представляет собой основной предмет всей моей профессиональной жизни, который постепенно становился ясным благодаря опыту, взаимодействию с людьми и исследованиям. Я улыбаюсь, когда вспоминаю названия, которые я давал этому предмету в течение своей карьеры, — недирективное консультирование (nondirective counseling), клиенто-центрированная терапия (client-centered theraphy), студент-центрированное обучение (student-centered teaching), центрированное на группе руководство (group-centered leadership) (1980a, p. 114).

Одним из направлений отхода Роджерса от психотерапии было исследование тенденций и ценностей в браках. Его работа «Вступление в партнерство: Брак и его альтернативы» (Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives, 1972) представляет собой исследование преимуществ и недостатков различных видов взаимоотношений.

Через несколько лет, вернувшись к психотерапии, Роджерс объединил свою работу в группах с попытками ввести новшества в образовательную систему. Вместе с членами центра изучения личности он вел группы для факультета и студентов учебного колледжа Иезуитов, Католической школьной системы (от начальных уровней до колледжа), одновременно проводя консультации для школьных систем Луизвилля и Кентукки (Rogers, 1974b, 1975a, 1975b).

Ободренный своими успехами, Роджерс отошел от клиенто-центрированной терапии, которая являлась главным фактором в его карьере, и сосредоточил внимание на личностно-центрированных ситуациях и на их значении для различных политических и социальных систем. Результаты проделанной работы он представил в книге «Карл Роджерс о силе личности» (Carl Rogers on Personal Power, 1978).

В статье, написанной в возрасте 85 лет, Роджерс поделился своей радостью в связи с растущим воздействием этой книги: «Два документа, поступившие вчера, могут служить простейшим примером. В одном говорится о публикации 165 статей по личностно-центрированному подходу в период с 1970 по 1986 год. Поразило то, что эти 165 статей были написаны и опубликованы в Японии! В другом сообщается о крупной конференции в Бразилии, посвященной клиенто-центрированному/личностно-центрированному подходу» (1987b, p. 150).

До самой своей смерти в 1987 году, в возрасте 85 лет, Роджерс оставался в центре изучения личности. В последние 10 лет жизни он применил свои идеи к политическим ситуациям и вел успешные симпозиумы по разрешению конфликтов и гражданской дипломатии в Южной Африке, Австрии и бывшем Советском Союзе (Macy, 1987; Rogers, 1986b, 1987a, Swenson, 1987).

В конце жизни Роджерс заинтересовался измененными состояниями сознания, так называемым «внутренним пространством — сферой психологических сил и психических возможностей человека» (1980b, p. 12). Также он стал более открытым и эмоциональным. Об этих переменах он сказал так: «Я говорю теперь не просто о психотерапии, но о точке зрения, философии, понимании жизни, о пути существования, одной из целей которого является рост — человека, группы, общества» (1980a, p. 9).

> Понятно, что наш опыт содержит нечто трансцендентное, духовное, не поддающееся описанию. Я вынужден признать: как и многие другие, я недооценивал важность этого таинственного, мистического измерения (Rogers, 1984).

Роджерс обобщает свою собственную жизненную позицию цитатой из Лао Цзы, китайского философа VI века до н. э., которого считают старшим современником Конфуция:

> Если я не вмешиваюсь в дела людей, они заботятся о себе сами;
>
> Если я не командую людьми, они действуют сами;
>
> Если я не читаю людям проповеди, они совершенствуются сами;
>
> Если я не навязываю людям свои взгляды, они становятся самими собой.
>
> (1973a, p. 13).

В день смерти Роджерса пришло письмо, извещающее о том, что он выдвинут на Но-

белевскую премию — замечательный венец его долгой карьеры (Dreher, 1995).

> В процессе своей работы я ни разу не сталкивался с каким-либо особо выдающимся человеком... не было ни одного, кому я вынужден был бы пойти наперекор или кого хотел бы превзойти (Rogers, 1970, p. 502).

своей экзистенциальной философии. Имея за плечами немалый опыт, Роджерс обнаружил параллели между своей собственной работой и некоторыми восточными учениями, особенно дзэн-буддизмом и работами Лао Цзы. Хотя нет сомнений, что на работу Роджерса оказали влияние труды других ученых, его вклад в понимание человеческой природы, бесспорно, является самобытным.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ

Теория личности Роджерса родилась из его собственного клинического опыта. Он чувствовал, что, избегая отождествления с какой-либо определенной школой или традицией, он сохранит объективность.

> Я никогда по-настоящему не *принадлежал* к какой-либо профессиональной группе. Обучаясь и работая в тесном сотрудничестве с психологами, психоаналитиками, психиатрами, социологами, специалистами по работе с неблагополучными семьями, педагогами, религиозными деятелями, я тем не менее не чувствовал своей принадлежности в прямом или переносном смысле к какой-либо из этих групп... Чтобы меня не сочли за «бродягу» в профессиональном смысле, я хочу добавить, что единственные группы, к которым я действительно принадлежал, были тесно сплоченные группы особого назначения, которые я организовал или помог организовать (1967, p. 375).

Роджерс признавал, что его собственное мышление на первых порах основывалось на примере фрейдиста Отто Ранка, который к тому времени отошел от строгого психоанализа, а позднее — на сотрудничестве с учеником Ранка, Адлером. (Kramer, 1995; Rogers & Haigh, 1983). Роджерс обнаружил, что работа Адлера с детьми разительно отличалась от сложных фрейдовских процедур, применявшихся в то время, — благодаря этому и сложилась его собственная позиция (Rogers in Ansbacher, 1990).

> Ни Библия, ни Книги Пророков, ни Фрейд, ни научные исследования — ничто не может сравниться с ценностью моего собственного непосредственного опыта (Rogers, 1961, p. 24).

Студенты Роджерса из Чикагского университета считали, что занимаемая Роджерсом позиция напоминала отголоски идей Мартина Бубера и Серена Кьеркегора. Эти мыслители в самом деле были поддержкой для Роджерса и помогли ему утвердиться в

ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ

Основополагающим во всех трудах Роджерса является утверждение, что человек, наблюдая и оценивая свой собственный опыт, познает самого себя. При этом жизненный опыт человека является неотъемлемой частью его «я» и лучше всего может быть известен только ему самому.

В своей основной теоретической работе Роджерс (1959) формулирует концепции, являющиеся ядром теории личности, терапии и межличностных взаимоотношений. Эти первичные принципы создают основу, на которой люди строят и совершенствуют свое представление о самих себе.

> Слова и символы относятся к реальному миру точно так же, как карта к изображаемой на ней территории... Мы живем по «карте» ощущений, которая сама по себе реальностью не является (Rogers, 1951, p. 485).

ОБЛАСТЬ ОПЫТА

Существует некая область опыта, уникальная для каждого индивида. Она содержит «все, что происходит за внешней оболочкой организма в любой момент времени и что потенциально можно осознать (1959, p. 197); сюда входят также события, представления и ощущения, о которых человек не знает, но может узнать, если сосредоточится на этом. Область опыта представляет собой индивидуальный мир личности, который может соответствовать или не соответствовать наблюдаемой объективной реальности.

Область опыта избирательна, субъективна и несовершенна (Van Belle, 1980). Она ограничена психологическими (что мы готовы узнать) и биологическими (что мы способны узнать) пределами. Наше внимание, теоретически открытое для любого опыта, сфокусировано на сиюминутных заботах и при этом оставляет за пределами почти все остальное. Так, когда мы очень голодны, наша область опыта полностью

заполнена мыслями о еде и о том, как ее раздобыть; когда мы одиноки, наше единственное стремление — избавиться от одиночества. Эта область опыта и есть наш реальный мир, даже если другие его таковым не воспринимают.

«Я» КАК ПРОЦЕСС

«Я» (self) находится внутри поля опыта. «Я» — это неустойчивая и постоянно меняющаяся сущность. Тем не менее когда его наблюдают в какой-то момент времени, оно кажется неизменным и предсказуемым. Это происходит потому, что мы замораживаем некую часть области опыта, чтобы наблюдение стало возможным. Роджерс сделал заключение, что «мы знакомимся с "я" не методом постепенного изучения... Результатом наблюдения, безусловно, является гештальт, форма, где изменением одного незначительного аспекта может изменить весь паттерн целиком» (1959, р. 201). «Я» — это организованный последовательный гештальт, постоянно находящийся в процессе формирования и преобразования по мере изменения ситуаций.

«Я» нельзя уловить или сфотографировать как на фотоснимке, потому что оно представляет меняющуюся, неустойчивую сущность.

Многие используют понятие «я» для описания стабильной и неизменной части личности. Для Роджерса оно имеет прямо противоположный смысл. Согласно теории Роджерса, «я» означает процесс, систему, которая по определению является меняющейся, непостоянной. В своих рассуждениях Роджерс опирается именно на эту разницу, делает акцент на изменчивости и гибкости «я». Опираясь на понятие изменчивого «я», Роджерс сформулировал теорию о том, что люди не просто способны к личностному развитию и росту, — такая тенденция является для них естественной и преобладающей. «Я» или «я»-концепция (self concept) — это понимание человеком самого себя, основанное на жизненном опыте прошлого, событиях настоящего и надеждах на будущее (Evans, 1975).

«Я»-ИДЕАЛЬНОЕ

«Я»-идеальное — это «я»-концепция, которой индивид больше всего хотел бы обладать, тот мысленный образ, которому он хотел бы соответствовать» (Rogers, 1959, р. 200). «Я»-идеальное представляет собой структуру, которая также постоянно трансформируется и меняет свое определение. Если у человека «я»-идеальное сильно отличается от «я»-реального, он чувствует психологический дискомфорт, неудовлетворенность, у него может развиться невроз. Признаком психического здоровья является способность адекватно воспринимать себя и чувствовать себя комфортно. «Я»-идеальное — это идеальная модель, к которой человек стремится. И наоборот, если «я»-идеальное сильно отличается от реального поведения человека и его системы ценностей, то оно может стать препятствием на пути к личностному развитию.

Приведенный ниже случай из практики служит отличным примером. Студент, который был лучшим в средней школе и очень хорошо учился в колледже, внезапно решил бросить колледж. Свой уход он объяснял тем, что получил за курс оценку «С». Его мысленный образ самого себя, согласно которому он везде и всегда должен быть лучшим, подвергся опасности. Единственное разрешение конфликта, которое молодой человек мог себе представить, было бегство. Ему проще было оставить академический мир вообще, чем отрицать различие между своим реальным поведением и идеальным представлением о себе. Молодой человек сказал, что попытается стать «лучшим» в какой-нибудь другой области. Таким образом, чтобы защитить идеальный образ своего «я», он готов был оставить академическую карьеру. Он бросил школу, много путешествовал по миру и сменил множество мест работы. Когда мы снова встретили его, он уже был в состоянии допустить возможность, что совсем не обязательно быть лучшим с самого начала, однако все еще испытывал большие трудности, когда ему приходилось заниматься любым видом деятельности, который предполагал возможность неудачи.

Если «я»-идеальное сильно отличается от «я»-реального, это отличие может серьезно мешать нормальному здоровому функционированию личности. Люди, страдающие от такого различия, зачастую просто не готовы увидеть разницу между своими идеалами и реальными действиями. Например, некоторые родители говорят, что сделают для своих детей «все, что угодно», однако на самом деле родительские обязательства являются для них бременем. Такие родители не исполняют обещаний, которые дают своим детям. В результате дети оказываются в замешательстве. Родители либо не могут, либо не хотят видеть разницу между их «я»-реальным и «я»-идеальным.

ТЕНДЕНЦИЯ К САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

Тенденция к самоактуализации присуща любому живому организму. Самоактуализация – это стремление живого существа к росту, развитию, самостоятельности, самовыражению, активизации всех возможностей своего организма (Rogers, 1961, p. 35).

Роджерс считает, что стремление к полной самореализации является врожденным для каждого из нас. Так же как растения развиваются, чтобы вырасти здоровыми, как семя содержит в себе стремление стать деревом, так и человек склоняется к тому, чтобы обрести целостность и наиболее полно реализовать себя. Хотя Роджерс не включал в свои формулировки никаких религиозных или духовных аспектов, другие ученые развили его теории и внесли в них понятия о трансцендентных переживаниях (Campbell & McMahon, 1974; Fuller, 1982). В конце жизни Роджерс пришел к «пониманию взгляда Артура Кестлера о том, что индивидуальное сознание есть лишь фрагмент космического» (1980a, p. 88).

Стремление к здоровому развитию не является подавляющей силой, которая сметает в сторону любые препятствия на своем пути. Роджерс видит ее просто как преобладающую и мотивирующую силу в человеке, действующем свободно, силу, которая не ослаблена ни событиями прошлого, ни установками настоящего. Абрахам Маслоу пришел к аналогичным выводам, назвав эту тенденцию тихим, едва различимым внутренним голосом. Утверждение о том, что рост возможен и является главной целью организма, – один из главных постулатов Роджерса.

> Можно заметить, что основная тенденция к актуализации является единственным побуждением, которое утверждается в этой теоретической системе... «Я», например, является центральным понятием в нашей теории, но «я» ничего не «делает», оно просто выражает господствующую тенденцию организма вести себя таким образом, чтобы поддерживать и усиливать себя (Rogers, 1959, p. 196).

Для Роджерса тенденция к самоактуализации является не просто каким-то одним побуждением среди множества других, а центром, на котором сфокусированы все остальные стремления.

ЗНАЧЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Так как Роджерс уделял внимание не только психотерапии, то он стал рассматривать проблемы личности в политическом и социальном контексте. Его личностно-центрированный подход широко известен под названием «Сила личности» («Personal Power»). Оно относится к «*локусу силы принятия решений*: тот, кто принимает решения, сознательно или бессознательно регулирует мысли, чувства или поведение других людей и самого себя... В целом это процесс приобретения, использования, разделения или отказа от власти, контроля и принятия решений» (1978, p. 4–5).

Роджерс полагал, что каждый человек, как только ему предоставляется такая возможность, сразу же проявляет большие способности к тому, чтобы использовать силу

САМОНАБЛЮДЕНИЕ

• *Образ своего идеального «я»*

Чтобы получить представление о разнице между вашим «я»-идеальным и «я»-реальным, попробуйте выполнить следующее упражнение.

Напишите список своих качеств, которые вы считаете недостатками. Например:

«У меня 10 фунтов лишнего веса».

«Я очень жадный, особенно в отношении книг».

«Мне никогда не понять математики».

Теперь перепишите те же самые утверждения, но подчеркивая разницу между вашим «я»-реальным и «я»-идеальным. Например:

«В идеале я должен весить на 10 фунтов меньше».

«В идеале я щедрый и одалживаю или дарю свои книги друзьям, если они просят об этом».

«В идеале я хороший математик, не профессионал, конечно, но могу легко усваивать и запоминать математические концепции».

Сравните свои утверждения. Есть ли среди ваших целей нереальные? Следует ли вам изменить некоторые из своих целей, приведенных в описании «я»-идеального? Если да, то почему?

своей личности правильно и с пользой. «Индивидуум обладает обширными внутренними ресурсами самоосознания, изменения "я"-концепции, своих аттитюдов и саморегулирующего поведения» (1978, p. 7). Проявлению этого стремления к саморазвитию препятствует контроль одних людей над другими. Откровенное доминирование, диктат часто вызывают сопротивление.

Роджерса волнуют более распространенные и косвенные виды доминирования одних людей над другими. В частности, он говорит о терапевтах, контролирующих и манипулирующих своими пациентами, учителях, контролирующих и манипулирующих студентами, правительственных организациях, которые контролируют и пытаются манипулировать различными слоями населения, бизнесменах, манипулирующих своими наемными работниками. Он предсказывает, что без этих манипуляций при оговоренных ограничениях личной власти отдельные люди и группы вполне смогут разрешить свои проблемы, и эти решения не требуют господства небольшой группы людей над остальными. Это направление работы Роджерса, берет ли он интимную терапевтическую ситуацию или грубые и стихийные взаимодействия политических, общественных и государственных организаций, — считается радикальным и даже революционным. Роджерс не предлагает качественного изменения власти (например, замены одного правительства другим), однако он поддерживает постепенную реструктуризацию общественных институтов, так, чтобы она учитывала личную власть каждого из ее членов.

СООТВЕТСТВИЕ И НЕСООТВЕТСТВИЕ*

Роджерс не разделяет людей на приспособленных или плохо приспособленных, больных и здоровых, нормальных и ненормальных; вместо этого он пишет о способности людей воспринимать свою реальную ситуацию. Он вводит термин ***соответствие***, обозначающий точное соответствие между опытом, коммуникацией и осознанием.

Высокая степень *соответствия* подразумевает, что коммуникация (то, что человек сообщает другому), опыт (то, что происходит) и осознание (то, что человек замечает) более или менее адекватны друг другу. Наблюдения самого человека и любого стороннего наблюдателя будут совпадать, когда человек обладает высокой степенью соответствия.

Маленькие дети проявляют высокую степень соответствия. Они выражают свои чувства с такой готовностью и так полно, что опыт, коммуникация и осознание для них почти одно и то же. Если ребенок голоден, он заявляет об этом. Когда дети любят или сердятся, они выражают свои эмоции целиком и откровенно. Может быть, в этом причина того, что дети с такой скоростью переходят из одного состояния в другое. Взрослым в полном выражении чувств препятствует эмоциональный багаж прошлого, который они ощущают при каждой новой встрече.

Соответствие хорошо иллюстрируется поговоркой дзэн-буддистов: «Когда я голоден, я ем; когда я устаю, я сажусь отдыхать; когда я хочу спать, я ложусь и засыпаю».

Несоответствие проявляется в несовпадениях между осознанием, опытом и коммуникацией. Например, люди проявляют несоответствие, когда они выглядят сердитыми (сжимают кулаки, повышают голос и начинают ругаться), однако даже под давлением настаивают на противоположном. Несоответствие также проявляется у людей, которые говорят, что они чудесно проводят время, а на самом деле скучают, испытывают чувство одиночества или неловкости. Несоответствие — это неспособность точно воспринимать реальность, неспособность или нежелание точно сообщать свои чувства другому или и то и другое одновременно.

Когда *несоответствие* проявляется в несовпадении переживаний и их осознания, то Роджерс называет это *подавлением*, или *отрицанием*. Человек просто не осознает, что делает. Большинство психотерапевтов разрабатывают именно этот аспект несоответствия, помогая людям полнее осознавать их поступки, мысли и отношения в той степени, в которой поведение клиентов воздействует на них самих и остальных.

Чем больше способность терапевта внимательно прислушиваться к тому, что происходит внутри него самого, и чем больше он способен, не испыты-

* Роджерсианские термины *Congruence* — *«соответствие»* и *Incongruence* — *«несоответствие»* иногда переводят как «конгруэнтность» и «неконгруэнтность». Однако в русском языке слово «конгруэнтность» (от лат. *congruentis* — совпадающий) употребляется только как геометрический термин, означающий *полное* равенство фигур и тел. Конгруэнтность не может иметь сравнительных степеней. — *Прим. ред.*

вая страха, осознать всю сложность собственных чувств, тем выше степень его соответствия (Rogers, 1961, p. 61).

Когда несоответствие проявляется в виде несовпадения между осознанием и коммуникацией, то человек не выражает своих подлинных чувств или переживаний. Человек, который проявляет этот вид несоответствия, может казаться окружающим *лживым, неаутентичным* и *бесчестным*. Подобное поведение часто обсуждается на сеансах групповой терапии или групповых сессиях. Человек, обманывающий или ведущий себя бесчестно, может выглядеть злым. Однако тренеры и терапевты говорят о том, что недостаток социального соответствия и видимое нежелание общаться в действительности свидетельствуют не о злом характере, а о пониженном самоконтроле и восприятии человеком самого себя. Из-за страхов или с трудом преодолеваемой застарелой привычки к скрытности люди теряют способность выражать свои настоящие эмоции. Случается и такое, что человек испытывает трудности, пытаясь понять желания других, или не может выразить свое восприятие так, чтобы это было им понятно (Bandler & Grinder, 1975).

Несоответствие проявляется в ощущении напряжения, тревоги; в экстремальной ситуации несоответствие может выразиться в потере ориентации и замешательстве. Пациенты психиатрических клиник, которые не знают, где они находятся, какое время суток или даже забывают свои имена, проявляют высокую степень несоответствия. Несоответствие между внешней реальностью и их субъективным опытом настолько велико, что они больше не могут действовать без защиты со стороны.

Большинство симптомов, описываемых в литературе по психопатологии, подходит под определение несоответствия. Роджерс подчеркивает, что несоответствие любого рода обязательно должно разрешиться. Конфликтные чувства, идеи или интересы сами по себе еще не являются симптомами несоответствия. Фактически, это нормальное и здоровое явление. Несоответствие выражается в том, что человек не осознает эти конфликты, не понимает их и, следовательно, оказывается не в состоянии разрешить или сбалансировать их.

Несоответствие можно наблюдать, если человек делает такие, например, замечания: «Я не могу ничего решить», «Я не знаю, чего я хочу» и «Кажется, я никогда ни на чем не остановлюсь». Когда человек не в состоянии рассортировать разнообразную информацию, поступающую к нему, то он может в результате прийти в замешательство.

Рассмотрим случай пациента, который говорит следующее: «Моя мать велит мне заботиться о ней; по крайней мере, я могу это сделать. Моя подружка говорит, что я должен уметь постоять за себя и не позволять собой управлять. Я думаю, я хорошо обхожусь со своей матерью, намного лучше, чем она заслуживает. Порой я ненавижу ее, иногда я ее люблю. Временами с ней хорошо, а иногда она меня унижает».

Этот клиент приведен в замешательство противоречивыми фактами. Каждый из них по отдельности достаточно силен, и вызванные ими действия *иногда* приводят к *соответствию*. Очень трудно отделить факты, с которыми клиент действительно соглашается, от тех, с которыми он хотел бы согласиться, однако не может этого сделать. Это вполне нормально, но многие с трудом признают, что все мы имеем разные и даже противоречивые чувства. В разное время мы ведем себя по-разному. Это не является ни необычным явлением, ни отклонением от нормы, однако неспособность признать, справиться или допустить существование в себе конфликтных чувств может говорить о *несоответствии*.

ДИНАМИКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ

Позитивная направленность к здоровью и развитию личности является в человеке естественной и врожденной силой. Основываясь на клиническом опыте, Роджерс пришел к выводу, что люди способны чувствовать собственную неприспособленность и отдавать себе в ней отчет. То есть человек может осознать несоответствие между своей «я»-концепцией и актуальными переживаниями. Эта способность сочетается со способностью модифицировать «я»-концепцию в соответствии с реальностью. Таким образом, Роджерс обосновал естественное движение личности от конфликта к его разрешению. Роджерс рассматривает приспособленность не как статичное состояние, а как процесс, в котором ассимилируются всякое новое знание и опыт. «Основную гипотезу этого подхода можно сформулировать кратко. Она заключается в том, что личность обладает большими ресурсами понимания себя, изменения своей "я"-концепции, отношений и регулируемого "я"-поведения» (Rogers, 1984).

Роджерс убежден, что межличностные отношения, в которых по крайней мере один из участников достаточно свободен от несоответствия, так что его **«я»-корректирующий центр** доступен окружающим, облегчают проявление здоровых тенденций личности. Главная задача терапии — установить искренние отношения. Принятие себя — необходимое условие для более легкого и искреннего принятия окружающих. И наоборот, принятие личности другим человеком ведет к более явному принятию себя. Последний необходимый элемент терапии — ***эмпатическое понимание*** (Rogers, 1984). Это способность точно ощущать чувства других людей. *«Я»-корректирующий* и *«я»-усиливающий* цикл помогает людям преодолеть внутренние барьеры и облегчает им психологическое развитие.

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

Помехи появляются у человека уже в раннем детстве, они присутствуют и на нормальных стадиях развития. Уроки, полезные в одном возрасте, могут принести вред на более поздней стадии. Фрейд описывал ситуации, в которых уроки, полученные человеком в детстве, приводили к невротическим фиксациям взрослого. Роджерс не останавливается на специфических препятствиях в развитии личности, а рассматривает паттерны, потенциально ограничивающие личность ребенка.

Требование признания заслуг

По мере того как ребенок начинает осознавать свое «я», у него или у нее растет потребность в любви или позитивном отношении. «Эта потребность в человеческих существах универсальна, а в человеке она обычна и устойчива. Для теории не так уж важно, является ли эта потребность приобретенной или врожденной» (Rogers, 1959, p. 223). Так как дети не отделяют свою личность от поступков, они зачастую реагируют на похвалу за правильное *действие* так, как если бы хвалили *их самих*. Сходным образом они реагируют на наказание, так как если бы это было неодобрение их личности в целом.

Для ребенка так важна любовь, что «он руководствуется в своем поведении не тем, насколько приобретаемый опыт поддерживает и укрепляет его организм, а вероятностью получения материнской любви» (1959, p. 225). Ребенок ведет себя так, чтобы завоевать любовь или получить одобрение, независимо от того, будет такое пове-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Соответствие

Этот эксперимент может помочь вам осознать природу «я», как его описывает Роджерс. Он покажет вам степень вашего собственного соответствия.

Список прилагательных в табл. 14.1 представляет собой пример личностных характеристик.

Часть 1

1. «Я»-реальное: найдите прилагательные, соответствующие вам. Эти параметры отражают ваше знание о самом себе, независимо от того, характеризует ли вас так кто-нибудь еще или нет.

2. Как другие воспринимают меня: отметьте только те характеристики, которые, как вы полагаете, приписали бы вам другие люди, которые вас знают.

3. «Я»-идеальное: отметьте параметры вашей личности, характеризующие вас наилучшим образом. Помните, однако, что эта последняя колонка — ваше идеальное «я», а не какой-то гипсовый святой.

(Примечание. Никто из вас не соответствует этим характеристикам постоянно. Например, вам не обязательно быть постоянно веселым, чтобы выбрать это прилагательное для своей характеристики. Если вы думаете, что вы обычно веселы, тогда отметьте его.)

Часть 2

Обведите в кружочек прилагательные в разных колонках, противоречащие друг другу. Они представляют возможную область несоответствия в вашей жизни. Неважно, сколько прилагательных, много или мало, вы обведете. Людей с идеальной степенью *соответствия* практически не существует.

Далее вы можете выполнять упражнение по своему желанию, например, работая в маленьких группах и обсуждая ваши внутренние противоречия. Можете написать о них для себя или обсудить с другими на занятии.

дение нормальным или нет. Дети могут действовать вопреки собственным интересам, добиваясь в первую очередь расположения окружающих. Теоретически, такое положение необязательно, если личность ребенка принимается целиком и при условии того, что взрослый воспринимает негативные чувства ребенка, однако отвергает сопутствующее им поведение. В таких идеальных условиях ребенок не будет подвергаться давлению и не станет стремиться отказаться от непривлекательных, однако естественных черт своей личности.

Таким образом, мы видим базовое отчуждение в человеке. Он не относится искренне к себе самому, к собственной органичной оценке переживаний и, для того чтобы сохранить позитивную оценку других людей, фальсифицирует какие-то осознанные им ценности и рассматривает их только с точки зрения привлекательности для окружающих. Это все же не сознательный выбор, а вполне естественное — и трагичное — следствие детского развития (1959, p. 226).

Поведение и отношения, отрицающие какие-то аспекты «я», называются **требованиями признания заслуг**. Подобные требования считаются необходимыми для ощущения собственной ценности и завоевания любви. Однако они не только препятствуют свободному поведению человека, но и мешают развитию и осознанию им собственной личности; приводят к развитию несоответствия и даже ригидности личности.

Такие требования главным образом и препятствуют правильному восприятию и мешают человеку мыслить реалистически. Это избирательные шоры и фильтры, которыми пользуется тот, кто нуждается в любви других. Детьми мы перенимаем определенные отношения и поступки для того, чтобы быть достойными любви. Мы пони-

Таблица 14.1

«Я»-реальное и «я»-идеальное

ПРИЛАГАТЕЛЬНОЕ	«Я»-реальное	Как меня воспринимают другие	«Я»-идеальное
Веселый (ая)			
Настойчивый(ая)			
Шумный(ая)			
Ответственный(ая)			
Рассеянный(ая)			
Беспокойный(ая)			
Требовательный(ая)			
Заносчивый(ая)			
Искренний(ая)			
Честный(ая)			
Легковозбудимый(ая)			
Ребяческий(ая)			
Смелый(ая)			
Жалостливый к себе(ая)			
Честолюбивый(ая)			
Спокойный(ая)			
Индивидуалистический(ая)			
Серьезный(ая)			
Дружелюбный(ая)			
Зрелый(ая)			
Артистичный(ая)			
Умный(ая)			
С чувством юмора(ая)			
Идеалистичный(ая)			
Понимающий(ая)			
Сердечный(ая)			
Мягкий(ая)			
Чувствительный(ая)			
Сексуальный(ая)			
Деятельный(ая)			
Милый(ая)			
Эгоистичный(ая)			
Хитрый(ая)			
Ласковый(ая)			
Самоуверенный(ая)			

маем, что если примем определенные условия, отношения и будем вести себя соответственно, то будем достойны любви окружающих. Такие сложные отношения и действия относятся к области несоответствия личности. В предельных ситуациях требования признания заслуг характеризуются убеждением, что «меня должны любить и уважать все, с кем я вхожу в контакт». Требования признания заслуг создают несоответствие между «я» и «я»-концепцией.

Если вам, к примеру, говорят: «Ты должен любить свою новую маленькую сестричку, иначе мама и папа не будут любить тебя», – то смысл подобного утверждения заключается в том, что вы обязаны подавлять любые искренние негативные чувства, которые вы испытываете к вашей сестре. Только если вам удастся скрыть свою недоброжелательность и ваше нормальное проявление ревности, – только тогда ваши отец и мать будут продолжать любить вас. Если вы признаете свои чувства, то рискуете потерять родительскую любовь. Решение (которое вызвано требованием признания заслуг) состоит в том, чтобы отрицать подобные чувства и блокировать их восприятие. А это означает, что чувства, которые так или иначе выйдут на поверхность, скорее всего, не будут соответствовать своему проявлению. Вы, вероятно, будете реагировать следующим образом: «Я на самом деле люблю свою маленькую сестру; я обнимал ее, пока она не заплакала», или «Я нечаянно подставил ей ногу, вот она и упала», или скажете что-нибудь более универсальное: «Она первая начала!»

Роджерс пишет о той невероятной радости, которую испытывал его старший брат, как только появлялась возможность за что-то ударить младшего. Их мать, брат и сам будущий ученый были ошеломлены подобной жестокостью. Позже брат вспоминал, что не особенно сердился на младшего, однако это была редкая возможность, и ему хотелось «сбросить» как можно больше накопившейся злости. Признавать подобные чувства и выражать их, когда они возникают, здоровее, говорит Роджерс, чем отрицать или считать, что этих чувств нет.

Развитие ложного образа «я»

Когда ребенок взрослеет и его личность развивается, проблема может оставаться. Развитие личности осложняется отрицанием фактов, противоречащих искуственно созданной «хорошей» «я»-концепции. Для того чтобы сохранить ложный образ «я», ребенок продолжает искажать собственные переживания. Чем больше искажение, тем больше шансов у ребенка совершить ошибку и столкнуться с дополнительными проблемами. Первоначальные искажения в результате могут проявиться в спутанности поведения, ошибках и смущении.

Существует и обратная связь. Каждый пример несоответствия между «я» и реальностью усиливает дисбаланс личности, который, в свою очередь, вызывает защитные реакции, неспособность человека воспринимать новый опыт и создает условия для новых проявлений несоответствия.

Иногда защитные механизмы не срабатывают. Человек начинает осознавать очевидное несоответствие между своим поведением и убеждениями. В результате он может испытывать хронический страх, тревожность, стремление уйти и даже психоз. Роджерс пишет о том, что психотическое поведение, по-видимому, возникает из-за отрицания какого-то аспекта предыдущего опыта человека. Перри (Perry, 1974) подтверждает это наблюдение и представляет доказательства того, что психотический эпизод – отчаянная попытка человека сбалансировать себя и удовлетворить фрустрированные внутренние потребности.

> Я ощущал прилив тепла и внутреннее удовлетворение, когда допускал факт или разрешал себе чувствовать, что кто-то другой заботится обо мне, принимает или восхищается мной... Мне было очень трудно это допустить (Rogers, 1980a, p. 19)

Терапия, центрированная на личности, стремится создать такую атмосферу, при которой вредные для клиента требования признания заслуг отбрасываются в сторону и он может высвободить здоровые тенденции, которые Роджерс считает врожденными. Так личность может восстановить исходное доминирование здоровых сил.

СТРУКТУРА

ТЕЛО

Роджерс не уделяет особого внимания роли тела. Ссылаясь на свое строгое воспитание, он отмечал: «Моя подготовка не такова, чтобы позволить мне вести себя в этом плане достаточно свободно» (1970, p. 58). Лишь в конце своей жизни, руководя курсом групп встреч, Роджерс начал пользоваться методами физического взаимодействия, облегчать людям физический контакт и

напрямую работать с невербальными жестами.

Для раскрытия «я» необходимы взаимоотношения с людьми

Роджерс полагает, что взаимоотношения с другими дают возможность человеку открыть, прояснить, испытать или столкнуться со своим настоящим «я». *Наша личность становится видимой нам самим во взаимоотношениях с другими людьми.* В терапии, во время случайных встреч и при ежедневном общении связь с другими людьми позволяет нам ощутить самих себя.

По мнению Роджерса, взаимоотношения с другими людьми дают человеку отличную возможность полноценно функционировать. Они позволяют человеку ощутить гармонию с собой, другими людьми и окружением. В отношениях удовлетворяются основные потребности человека. Стремление к удовлетворению заставляет людей расходовать большое количество энергии на отношения с другими — даже на те отношения, которые могут показаться нездоровыми и неудовлетворительными.

> Я бы рискнул предположить... что главный барьер для взаимной межличностной коммуникации — наша вполне естественная тенденция судить, оценивать, одобрять или не одобрять мнение другого человека или группы других людей (Rogers, 1952a).

Брак

Брак — особые взаимоотношения, потенциально долгосрочные, интенсивные, заключающие в себе возможность постоянного роста и развития.

Роджерс утверждает, что в браке действуют те же общие законы, которые верны для групп встреч, в психотерапии и в других взаимоотношениях. Самые прочные браки заключаются между партнерами, которые меньше подвержены давлению требований признания заслуг и способны искренне воспринимать других людей. Когда брак используется для того, чтобы сохранить несоответствие или усилить существующие в человеке защитные тенденции, — такой брак наименее удовлетворителен и совсем нестоек.

Роджерс делает вывод о том, что любые долгосрочные близкие взаимоотношения, включая брак, подразумевают четыре необходимые составляющие: постоянное выполнение обязательств, выражение чувств, отрицание специфических ролей и способность участвовать во внутренней жизни другого. В итоге каждая составляющая — обет, заранее оговоренный идеал, к которому стремятся для сохранения постоянных, полезных и осмысленных взаимоотношений.

> Один мудрый человек сказал, что все наши проблемы ложатся на нас тяжким грузом из-за того, что мы не умеем быть одни. А ведь это так хорошо. Мы должны уметь быть одни. Иначе мы превращаемся в жертв. Когда мы можем находиться в одиночестве, мы осознаем, что нам остается только установить новые взаимоотношения с другим — или тем же самым — человеческим существом. То, что люди должны быть расставлены друг от друга порознь, как телеграфные столбы, — это чепуха (D. H. Lawrense, 1960, p. 114—115).

Верность обязательствам. Каждый из партнеров в браке должен считать партнерство продолжительным процессом, а не контрактом. «Отношения в браке — это работа, которая совершается как для *личного*, так и для взаимного удовлетворения». Роджерс так определяет брачные обязательства: «Каждый из нас обязан работать, сообща участвуя в наших взаимоотношениях, так как они постоянно обогащают нашу любовь, нашу жизнь и порождают в нас желание расти» (1972, p. 201). Отношения — это работа; это труд, у которого есть и отдельные, и общие цели.

Коммуникация — выражение чувств. Роджерс настаивает на полной и открытой коммуникации. «Я рискну и попытаюсь сообщить партнеру свое любое устойчивое чувство, позитивное или негативное, — так глубоко, как я сам его понимаю. Попытаюсь передать живую часть меня самого. Затем я рискну еще больше, пытаясь со всей силой эмпатии, на которую я способен, понять реакцию своего партнера, будет ли это обвинение, критика, симпатия или откровенность» (1972, p. 204). Коммуникация имеет две одинаково важные фазы: первая состоит в том, чтобы выразить эмоции; вторая — в том, чтобы оставаться открытым и почувствовать реакцию партнера.

Роджерс не просто защищает открытое проявление чувств. Он считает, что человека должно заботить то, как его чувства воздействуют на партнера. Также человека должны интересовать сами чувства. Это намного труднее, чем просто стремление «выпустить пар» или быть «открытым и честным». Оба партнера должны согласиться принять возможные риски подобного пред-

приятия: отрицание, непонимание, ощущение боли и возмездие.

> Разве не представляет собой брак вопрос без ответа, который задается с основания мира, ибо что же представляет из себя этот институт, в котором заложено такое желание из него выйти и столь же сильное желание в него вступить? (Ральф Уолдо Эмерсон, 1803–1882)

Неприятие ролей. Многочисленные проблемы возникают, когда мы пытаемся оправдать ожидания других, вместо того чтобы определить наши собственные. «Мы хотим жить по своему собственному выбору, руководствуясь глубокими органичными чувствами, на которые мы способны. Желания, правила и роли, которые другие слишком охотно нам навязывают, не сформируют нашу личность» (1972, р. 260). Роджерс пишет, что отношения во многих парах становятся напряженными, потому что супруги пытаются жить в соответствии с неподходящими для них образами, которые навязывают родители и общество. Брак, опирающийся на множество нереалистических ожиданий и образов, по сути, нестабилен и не содержит потенциального подкрепления для партнеров.

Становление отдельного «я». Это обязательство состоит в попытке раскрыть всю свою природу и принять ее целиком. Это самое трудное из обязательств, верность ему требует снимать с себя маски сразу же, как они возникают.

> Пожалуй, я могу понять и подойти ближе к тому, кем я на самом деле являюсь, — порой чувствуя злость или ужасаясь, порой ощущая прилив любви и заботы, то ощущая себя красивым и сильным, то бешеным и ужасным, — я смогу это понять, если не буду скрывать свои чувства от самого себя Пожалуй, я смогу высоко оценить богатство собственной личности. Может быть, я и на самом деле буду больше походить на этого человека. А если так, то я смогу жить в соответствии с моими собственными ценностями, даже осознавая все общественные законы. Тогда я смогу выражать своему партнеру всю гамму чувств, смыслов и ценностей Я буду достаточно свободно проявлять любовь, гнев и нежность, в той самой мере, в какой они существуют во мне. Вероятно, тогда я смогу быть настоящим партнером, так как нахожусь в процессе становления истинной личности. И я надеюсь, что мне удастся ободрить партнера, чтобы он следовал по собственной дороге к становлению собственной личности. В таком становлении я с радостью приму участие (1972, р. 209)

Этот ряд положений очень трудно достижим даже для самых удачных пар, однако именно он, в конечном итоге, определяет прочные и длительные взаимоотношения.

ЭМОЦИИ

Здоровый нормальный человек отдает себе отчет в своих эмоциях, независимо от того, выражает он их или нет. Чувства, которые не находят выражения, искажают восприятие и реакцию на событие, их спровоцировавшее.

Например, человек может чувствовать беспричинную тревогу. Исходной причиной тревоги будет *неприятие и непонимание* этой тревоги, так как она воспринимается как угроза образу «я». Организм бессознательно реагирует на возможную тревогу и вызывает психофизиологические изменения (McClearly & Lazarus, 1949). Как следствие защитных реакций, организм поддерживает *несоответствующие* убеждения и поведение. Человек может действовать, исходя из этих убеждений и не осознавать, почему он или она именно так поступает. Например, мужчина может неуютно себя чувствовать, заметив откровенное поведение гомосексуалистов. Его восприятие зафиксирует дискомфорт, но не подскажет причину. Он не сможет признать свою собственную неясную сексуальную идентичность или, может быть, страхи и надежды, касающиеся его собственной сексуальности. Искажение его восприятия может перейти в открытую враждебность к гомосексуалистам. Этот мужчина будет воспринимать их как внешнюю угрозу, вместо того чтобы признать свой внутренний конфликт.

> Все же, если мы попытаемся осознать себя целиком, мы можем услышать «молчаливые крики» отвергнутых чувств, услышать их эхо, отражающееся от стен аудиторий и университетского коридора. И если мы будем достаточно чувствительны, то сможем уловить творческие мысли и идеи, зачастую рождающиеся в результате открытого проявления чувств (Rogers, 1973b, р. 385).

ИНТЕЛЛЕКТ

Роджерс называет интеллект тем инструментом, который человек может эффективно использовать для того, чтобы интегрировать собственный опыт. Он скептически относится к образовательным системам, переоценивающим интеллектуальные способности и недооценивающим эмоциональные

и интуитивные аспекты функционирования личности.

В частности, Роджерс считает, что тренинг после окончания учебы, использующийся во многих областях, слишком агрессивен, унижает достоинство и ведет к депрессии. Необходимость постоянно выполнять неинтересную рутинную работу, в сочетании с зависимой ролью, которую отводят студентам последних курсов, — все это подавляет и затормаживает проявление продуктивных творческих способностей студентов. Роджерс приводит пример Альберта Эйнштейна и его впечатления о студенческой поре: «Это принуждение подействовало на меня настолько устрашающе, что, после того как я сдал последний экзамен, целый год разрешение каких бы то ни было проблем вызывало у меня отвращение» (1969, p. 177).

Если интеллект, как и любые другие свободно проявляющиеся в человеке функции, ведет его к более правильному восприятию, *то*, следовательно, любое принуждение и ограничение интеллекта не обязательно принесет пользу. Роджерс настаивал на том, что людям лучше решать самим, что им необходимо сделать для себя, пользуясь при этом поддержкой окружающих, а не делать то, что решили за них другие.

> Все знают, как действуют на детей шпинат и ревень, которыми их закармливают. То же самое происходит и с насильственным обучением. Студенты говорят: «Это шпинат, ну его к черту» (Rogers, 1969).
>
> Кто бы мог привести в действие всю эту личность? Основываясь на своем опыте, я скажу, что вряд ли это могут сделать члены университетских кафедр. Их традиционализм и самодовольство близки к невозможному (Rogers, 1973b, p. 385).

ПОНИМАНИЕ

Роджерс выделяет три типа понимания, которые встречаются у психологически зрелых людей при восприятии реальности. Это субъективное понимание, объективное понимание и межличностное понимание.

Субъективное понимание наиболее важно, оно включает в себя осознание человеком, кого он любит, ненавидит, презирает или от какого события или переживания он испытывает удовольствие. Человек улучшает качество субъективного понимания, находясь в более тесной связи со своими внутренними эмоциональными процессами. Стоит человеку прислушаться к своему «внутреннему голосу», как он начинает замечать, что при одном типе поведения лучше себя чувствует, чем при другом.

Именно способность к верному пониманию дает человеку возможность действовать, не опираясь на проверенные факты. В частности, в науке эта способность позволяет ученому при разрешении специфических проблем руководствоваться собственными предчувствиями. Исследования, посвященные разрешению креативных проблем, показывают, что человек «понимает», что он находится на правильном пути, задолго до того, как он осознает, в чем именно будет заключаться решение данной проблемы (Gordon, 1961).

Объективное понимание дает возможность протестировать гипотезы, проверить предположения и догадки, опираясь на внешнюю информацию. В психологии такая информация содержится в наблюдении над поведением, в результатах тестирования, в анкетах или оценке коллег-психоаналитиков. Представление о пользе обмена информацией с коллегами основано на убеждении в том, что люди одной профессии, использующие сходные методы оценки, могут верно оценить то или иное событие. Мнение экспертов может быть объективным, а может явиться примером массового неправильного восприятия. Любая группа экспертов может проявить косность и защитную реакцию, когда рассматриваемая проблема затрагивает аксиоматические аспекты их собственного опыта. Именно Роджерс показал, что такую тенденцию, в частности, склонны проявлять теологи, марксистские диалектики и психоаналитики.

Роджерс не одинок в критике валидности так называемого объективного понимания, особенно в том случае, когда психотерапевт пытается понять опыт другого человека. Философ Поляны (Polanyi, 1958) определил цели и границы личного, или субъективного, понимания и общественного, или объективного. Оба вида понимания полезны, когда их применяют для описания и осознания разнообразного опыта. По мнению Тарта (Tart, 1971,1975), даже для простого восприятия, не говоря уже об оценке различных переживаний, необходимы различные виды тренинга.

Третья форма понимания — **межличностное понимание**, или *феноменологическое понимание*, — составляет сущность роджерсианской психотерапии. Оно заключается в практике эмпатического понимания: проникновение в частный, уникальный,

субъективный мир другого человека для того, чтобы выяснить и понять его мировоззрение. Цель эмпатии не только в том, чтобы быть объективно корректным по отношению к другому человеку, выяснить согласие или несогласие другого с той или иной точкой зрения, а и в том, чтобы осознать опыт другого человека именно так, как он его сам пережил. Эмпатическое понимание проверяется при помощи вопросов, задаваемых другому человеку, правильно ли его или ее поняли. Так, один человек может сказать другому: «Мне кажется, ты сегодня в депрессии, да?», или «Я думаю, ты пытаешься сообщить членам группы, что ты нуждаешься в их помощи», или «Ты, наверное, слишком устала, чтобы закончить эту работу сегодня?». Способность правильно воспринимать реальность другого человека является основой для установления искренних взаимоотношений.

Считается слегка неприличным признавать то, что психологи имеют предчувствия, необычные ощущения или страстно преследуют что-то в еще неясном направлении (Rogers, 1964).

Не судите о пути другого человека, пока не пройдете милю в его мокасинах. (Поговорка индейцев пуэбло.)

ПОЛНОЦЕННО ФУНКЦИОНИРУЮЩАЯ ЛИЧНОСТЬ

Авторы учебников обычно классифицируют Роджерса как теоретика «я» (Hall & Lindzey, 1978: Krasner & Ullman, 1973). В действительности же Роджерса больше интересует восприятие, осознание и переживания, нежели гипотетический конструкт «я». Так как мы уже описали предложенную Роджерсом дефиницию «я», то можем обратиться к определению **полноценно функционирующей личности**: личности, целиком осознающей свое нынешнее «я».

Полноценно функционирующая личность является синонимом оптимальной психологической приспособленности, оптимальной психологической зрелости, полной соответствия и открытости опыту... Поскольку некоторые из этих понятий звучат статично, как если бы такая личность «только что появилась», следует отметить, что все они характеризуют *процесс* становления такой личности. Полноценно функционирующая личность возможна только как процесс, как постоянно изменяющийся человек (Rogers, 1959, p 235).

Полноценно функционирующая личность характеризуется несколькими параметрами, первый из которых — *открытость переживаниям*. Преждевременная тревожность, ограничивающая восприятие, приносит мало пользы человеку или вообще вредна. Человек постоянно движется от защитных реакций к более открытым переживаниям. «Он более открыт для ощущений собственного страха, робости и боли. Он также более открыт для чувства смелости, нежности и благоговения... Он лучше приспособлен к тому, чтобы прислушиваться к переживаниям собственного организма, а не отрицать их осознание» (Rogers 1961, p. 188).

«Вторая черта полноценно функционирующей личности — *проживание в настоящий момент времени*, заключающееся в полном осознании каждого момента. Такая непрерывная, прямая связь с реальностью позволяет «"я" и всей личности выходить из переживаний, а не переводить их в плоскость заранее определенной структуры „я" или искажать в соответствии с ней» (1961, p. 188—189). Человек в состоянии перестроить собственные реакции по мере того, как ему на опыте раскрываются или предоставляются новые возможности.

Последняя характеристика полноценно функционирующей личности — *вера в свои внутренние побуждения и интуитивную оценку*, постоянно растущая уверенность в собственной способности принимать решения. Наиболее вероятно, что человек, который может верно воспринимать и использовать поступающую к нему информацию, правильно оценит собственные способности к суммированию данной информации и свою способность реагировать на нее. Эта деятельность затрагивает не только интеллект, но и всю личность в целом. Роджерс полагает, что у полноценно функционирующего человека ошибки, которые он совершает, являются следствием неверной информации, а не тем, как она была переработана.

Это доверие к своему «я» сродни реакции кошки, сброшенной вниз с большой высоты. Кошка не учитывает скорость ветра, угол, под которым летит, ускорение свободного падения, однако какие-то из этих факторов все же принимаются во внимание — это следует из успешной реакции животного. Кошка не рефлексирует над тем, кто бы мог сбросить ее с такой высоты, не интересуется его мотивами и тем, что может произойти с ней в будущем. Кошка реагирует на непосредственную ситуацию и самую неотложную проблему. Зверек перево-

рачивается в воздухе и приземляется на все четыре лапы, моментально приспособив позу и подготовившись к следующему событию.

«В нынешнем безумном мире, который могут уничтожить в одно мгновение, самый перспективный человек — тот, кто полностью осознает свои внутренние переживания в данный момент» (Rogers in: Kirshenbaum & Henderson, 1989, р. 189). Таким образом, полноценно функционирующая личность полностью реагирует и целиком осознает свою реакцию на ситуацию. Она представляет суть понятия того, что Роджерс называл *жить хорошей жизнью*. Такие люди постоянно расширяют свою самоактуализацию (1959).

Хорошая жизнь — это процесс, а не положение дел. Это направление, а не конечная цель (Rogers, 1961, р. 186).

ТЕРАПИЯ, ЦЕНТРИРОВАННАЯ НА ЛИЧНОСТИ

Большую часть своей профессиональной карьеры Роджерс работал практикующим психотерапевтом. Его теория личности основана на опыте и интегрирована из его терапевтических методов и идей. Теория Роджерса прошла несколько ступеней развития, и ее акценты неоднократно смещались с одного предмета на другой, однако несколько фундаментальных принципов, впервые сформулированных Роджерсом в 1940 году, остались в силе и 30 лет спустя. Его подход основывался на стремлении человека к росту, здоровью и приспособленности. Терапия служила одним из способов освобождения личности и восстановления ее нормального развития. Терапия опирается скорее на чувства, нежели на интеллект, и касается в основном непосредственной жизненной ситуации, а не прошлого. В конце своей жизни Роджерс рассматривал взаимоотношения терапевта и пациента как переживания роста личности (1970).

Первоначально Роджерс пользовался словом *клиент*, а позднее словом *человек* вместо традиционного термина *пациент*. Считается, что пациент — это больной человек, нуждающийся в помощи тренированных профессионалов, тогда как клиенту требуется оказать услугу, которую он сам себе оказать не может. Клиенты, несмотря на то что у них могут быть проблемы, рассматриваются как люди, потенциально способные понять свою собственную ситуацию. Равенство отношений подразумевает центрированную на личности модель, отсутствующую в отношениях доктор—пациент.

Терапия помогает человеку разобраться в собственных проблемах с минимумом постороннего вмешательства. Роджерс определил *психотерапию* как «высвобождение уже существующей способности у потенциально компетентной личности, а не манипуляцию эксперта с более или менее пассивным человеком» (1959, р. 221). Такая терапия называется центрированной на личности, потому что в ней необходимо активное участие человека, движущегося в определенном направлении. Роджерс считал, что любые «интервенции эксперта» крайне вредны для роста личности.

Человек обладает внутренней, по крайней мере латентной, способностью осознавать те факторы своей жизни, которые причинили ему боль или явились причиной несчастья. Он может перестроиться так, чтобы преодолеть их (Rogers, 1952b).

КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННЫЙ ИЛИ ЛИЧНОСТНО-ЦЕНТРИРОВАННЫЙ ТЕРАПЕВТ

Ключи к выздоровлению находятся у клиента, но все же терапевт, помимо профессиональных навыков, должен обладать рядом личных качеств, которые помогут клиенту научиться пользоваться этими ключами. «Эти силы будут эффективны, если терапевт сможет установить с клиентом достаточно теплые отношения принятия и понимания» (Rogers, 1952b, р. 66). Под пониманием Роджерс подразумевал «желание и способность понять мысли, чувства и внутренние противоречия клиента с его точки зрения; это способность смотреть на все глазами клиента, учитывая его опыт» (1950, р. 443). Для того чтобы работать с клиентами, терапевт должен быть аутентичным и искренним. Терапевт должен избегать того, чтобы играть роль — особенно роль терапевта, — когда он беседует с клиентом.

[Это] подразумевает желание вести себя или выражать в словах различные чувства и отношения, существующие во мне. Это значит, что мне нужно осознавать мои собственные чувства, насколько это возможно, а не представлять их фасад, в действительности ощущая совсем другое (1961, р. 33).

На тренингах терапевты часто спрашивают: «Как надо себя вести, если мне не нравится пациент, я чувствую скуку или сер-

жусь?», «Разве эти чувства не будут свидетельствовать о чувствах, которые человек переживает в ответ на его раздражающее поведение?»

Центрированный на клиенте ответ на эти вопросы включает несколько уровней понимания. На одном уровне терапевт служит моделью искреннего восприятия. Он предлагает отношения, в которых клиент может проверить свое чувство реальности. Если клиент уверен в том, что получит честный ответ, он может убедиться в оправданности собственных предчувствий и опасений. Клиенты начинают понимать, что могут получить на свои внутренние поиски искреннюю, не искаженную и не ослабленную реакцию. Такая проверка реальности ощущений имеет большое значение, если восприятие клиента лишено искажений и его переживания непосредственны.

На следующем уровне клиент-центрированный терапевт полезен тогда, когда он принимает и способен поддерживать в себе **безусловное позитивное отношение** к клиенту. Роджерс определяет его как «заботу, но не собственническую, не приносящую личной выгоды. Это такая обстановка, при которой просто утверждается „я о тебе забочусь", а не „я позабочусь о тебе, если ты будешь вести себя так-то и так-то"» (1961, р. 283). Для терапевта это отношение заключается в «ощущении позитивного, не оценивающего, одобрительного отношения» (1986а, р. 198). Такое отношение не означает *позитивной оценки*, так как оценка есть форма морального суждения. Оценка имеет тенденцию ограничивать поведение, вознаграждая одни вещи и наказывая другие; безусловное позитивное отношение дает возможность человеку быть таким, какой он есть на самом деле, независимо от его характера.

Такая точка зрения близка к понятию *таоистской* любви, предложенному Абрахамом Маслоу. Эта любовь не осуждает, не ограничивает, не определяет. Она обещает принять человека просто таким, какой он или она оказываются в действительности. (Данная концепция схожа с понятием христианской любви, обозначающимся греческим словом agape; см. послание к Коринфянам, 13 и послание Иоанна 4:7–12, 18–21.)

Чтобы продемонстрировать безусловное позитивное отношение, клиент-центрированный терапевт должен постоянно держать в фокусе суть самоактуализации клиента, в то же время стремясь игнорировать его деструктивное, причиняющее вред или обиду поведение. Терапевт, который сумеет сконцентрироваться на позитивной сущности человека, может реагировать конструктивно, избегая скуки, раздражения и

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Клиент-центрированный терапевт*

Это стимулирующее упражнение, включающее клиент-центрированный подход. Оно не предназначается для того, чтобы вы могли представить себе терапию, центрированную на личности, а лишь намекает на сложность требований, которые Роджерс считал обязательными для эффективного консультирования или терапии.

Выберите партнера, с которым будете работать. Один из вас будет терапевтом, другой — клиентом. Меняйтесь ролями, так чтобы вы опробовали обе ситуации. Для начала клиент рассказывает терапевту неприятный случай из своей жизни, который, вероятно, трудно было бы рассказать. Например, вы можете поделиться рассказом о том, как вы лгали или вас обвиняли в том, что вы несправедливы и злы.

Как терапевт, вы прилагаете все усилия к тому, чтобы понять то, что вам рассказывают. Слушайте так, чтобы вы смогли повторить рассказ. Повторяйте клиенту то, что слышите. Вы хотите понять точно сказанное вам. Как роджерсианский терапевт, не акцентируйте внимание на правильности или неправильности поведения, не предлагайте совет, не критикуйте. Продолжайте воспринимать клиента как еще одно человеческое существо, независимо от того, что он или она вам рассказывает.

Это трудное упражнение. Зафиксируйте момент, когда вам захочется прокомментировать, когда у вас появится стремление судить, жалеть или если вас встревожит рассказ вашего клиента. Обратите внимание на то, как трудно одновременно осознавать ваш собственный опыт, оставаться эмпатичным и сохранять позитивное отношение. Попытайтесь понять собственные ощущения. Вам, вероятно, покажется легко играть в искреннее поведение, но в такой ситуации намного труднее обладать настоящей эмпатией и позитивным отношением.

Поменяйтесь ролями. Теперь терапевт — клиент. Проделайте ту же самую процедуру. Как клиент, попробуйте понять, что значит, когда тебя слушают и не осуждают.

гнева в те моменты, когда его клиент наименее привлекателен. Клиент-центрированный терапевт сохраняет уверенность в том, что клиент может осознать свою внутреннюю и, возможно, неразвитую сущность. Роджерсианские терапевты признают, однако, что зачастую они оказываются неспособными поддерживать в своей работе такое качество понимания.

> Когда взаимоотношения в терапии равны, когда каждый в них несет за себя ответственность, то независимый (и взаимный) рост происходит значительно быстрее (Rogers, 1978, р. 287).

ИСКРЕННЕЕ ПОНИМАНИЕ

Одобрение клиента подразумевает не только терпимость и статичную позу, которая может отражать, а может и не отражать настоящее понимание, простое терпение в данном случае неадекватно. Безусловное позитивное отношение также состоит в «эмпатическом понимании... в том, чтобы ощутить мир личности клиента так, как если это были ваши собственные ощущения, не утрачивая при этом состояния "как будто"» (Rogers,1961, р. 284). Такое отношение предоставляет клиентам намного больше свободы в проявлении своих чувств. Клиенты убеждаются в том, что терапевт не просто одобряет их; терапевт активно пытается почувствовать то, что чувствуют клиенты.

> Когда я делаю все, на что я способен в качестве терапевта и помощника в группе, то приближаюсь к своему внутреннему интуитивному «я»... Когда я нахожусь в слегка измененном состоянии сознания, тогда все мои действия представляются мне исцеляющими (Rogers, 1984).

Последний критерий хорошего терапевта — способность сообщить клиенту всю полноту своего понимания. Клиент должен знать, что терапевт аутентичен, он действительно проявляет заботу о клиенте, действительно слушает и понимает его. Терапевт должен сохранять эмпатическое отношение, даже вопреки избирательным искажениям восприятия клиента, его защитным реакциям и вредным последствиям утерянного у него самоуважения. Как только установилась связь между клиентом и терапевтом, клиент может приступать к серьезной работе над собой.

Предлагаемое описание может выглядеть статичным и даже механистичным, как будто терапевт стремится забраться на горное плато, доходит до него и затем занимается терапией, ограничивающейся этим плато; процесс тем не менее представляет собой непрерывную динамику и постоянно возобновляется. Терапевт, как и клиент, постоянно стремится к максимальному соответствию.

В ранней работе Роджерса *Counseling and Psychotherapy* («Консультирование и психотерапия» (1942, р. 30—44) он разделил процесс психологической помощи на следующие ступени:

- Клиент обращается за помощью.
- Определяется ситуация.
- Поощряется свободное выражение чувств.
- Консультант одобряет и поясняет.
- Постепенно позитивные чувства находят выражение.
- Положительные импульсы становятся узнаваемыми.
- Разрабатывается инсайт.
- Поясняется выбор.
- Предпринимаются позитивные действия.
- Инсайт углубляется.
- Возрастает независимость.
- Потребность в помощи снижается.

Такая предполагаемая последовательность событий выражает убеждение Роджерса в том, что клиенты сами определяют свой путь развития, пользуясь помощью и одобрением терапевта.

НЕОБХОДИМЫЕ И ДОСТАТОЧНЫЕ УСЛОВИЯ

Некоторые аспекты роджерсианской терапии достаточно легко усвоить, и их действительно используют многие психотерапевты. Но гораздо труднее приобрести личностные характеристики, обязательные для эффективности подобной терапии. Способность по-настоящему присутствовать рядом с другим человеком — понять страдания человека и поддерживать в нем уверенность в его росте — это достаточно трудновыполнимое требование к личности психотерапевта.

Позднее Роджерс сформулировал то, что он называл *необходимыми и достаточными условиями* успешной терапии. Его гипотеза, изложенная в форме алгоритма если/то, заключалась в следующем:

ЕСЛИ

1) клиент испытывает психические страдания или неудовлетворенность;

2) контактирует с психотерапевтом;

3) терапевт сохраняет *соответствие* во взаимоотношениях;

4) терапевт сохраняет безусловное позитивное отношение к клиенту;

5) терапевт эмпатически понимает опыт клиента и передает клиенту свое понимание;

6) клиент хотя бы в малой степени воспринимает безусловное позитивное отношение и эмпатическое понимание,

ТО

происходят позитивные терапевтические изменения (Rogers, 1957).

Многие исследователи поддерживают данные базовые условия эффективной терапии (Mitchell, Bozarth, & Krauft, 1977; Rogers, 1967; Traux & Mitchell, 1971). Рачман и Уилсон (Rachman & Wilson, 1980), придерживающиеся строгих бихевиористских взглядов, проанализировали деятельность крупнейших психотерапевтических школ и пришли к выводу, что прежние исследования были не в состоянии определить и измерить переменную релевантности терапевта, но дополнительные разработки (Farber, Brink, & Raskin, 1996; Paterson, 1984; Raskin, 1986) по-прежнему демонстрируют прямую зависимость между эмпатическими отношениями терапевт—клиент и позитивными изменениями личности клиента.

Пока между исследователями идут дебаты, фундаментальные требования Роджерса к психотерапевтам уже включены в большинство программ по консультированию и тренингу, в частности, они включены в программы, организуемые для телефонных операторов, работающих на «горячих линиях», или в местных кризисных центрах; их учитывают в своих программах духовенство; социальные работники, терапевты, занимающиеся семейным и детским консультированием, психологи различных направлений.

Собственные исследования увели Роджерса от пропаганды «метода». Он пришел к выводу, что терапия — не наука, возможно, даже не искусство; это отношения, зависящие отчасти от душевного здоровья терапевта, которые дают ему возможность заронить и взрастить семена этого здоровья в клиенте (Rogers, 1977).

ГРУППЫ ВСТРЕЧ

Роджерс отстаивал мнение о том, что все люди, независимо от того, являются они экспертами или нет, обладают врожденными терапевтическими способностями. Закономерным было увлечение Роджерса работой с группами встреч. Переехав в Калифорнию, он много времени посвящал организации работы групп, участию в их работе и оценке группового опыта.

ИСТОРИЯ

Кроме курсов групповой терапии встречи групп имеют историю, предшествовавшую их популярности в 1950-е и 60-е годы. В рамках протестантской традиции и в меньшей степени в хасидском иудаизме существовал опыт группового общения, который использовался для того, чтобы изменить отношение людей к самим себе и их взаимодействию с другими. Техника подобных встреч состояла в организации общения небольшой группы людей приблизительно одинакового статуса, в котором создавалась атмосфера честности и открытости, сосредоточенности на происходящем здесь и сейчас, обстановка тепла и поддержки (Ogden, 1972).

Современные группы встреч зародились в Коннектикуте в 1946 году во время проведения программы для общественных лидеров. В программу входили вечерние встречи для тренеров и наблюдателей, во время которых оценивались дневные события. Участники программы приходили послушать и в конце концов стали принимать участие в этих дополнительных заседаниях. Тренеры поняли, что связь с участниками обогащала опыт и тех и других.

Часть тренеров из групп Коннектикута вместе с другими тренерами в 1947 году основала Национальные лаборатории по тренингу (НТЛ). НТЛ помогали расширять и развивать деятельность Т-группы (тренинговой группы), которая стала полезным инструментом в политической и производственной деятельности. Участники данных групп давали людям представление об их деятельности, люди учились отвечать на непосредственную реакцию окружающих на их действия.

Всего через несколько недель работы Т-группы, в ситуации, когда в обстановке поддержки встречались люди одинакового положения, в участниках работы происходили сильные личностные изменения, до этого ассоциировавшиеся с сильными травмами или длительной психотерапией. Проанализировав 106 встреч, Гибб (Gibb, 1971) заключил, что «существуют очевидные доказательства в пользу того, что опыт интенсивного группового тренинга имеет терапевтический эффект» (in Rogers, 1970, p. 118).

НТЛ формировались и развивались главным образом на Восточном побережье, а Институт Исалин в Калифорнии занимался разработкой более интенсивных и менее структурированных групповых процессов. Ученые этого института обратились к исследованиям новых направлений, содержавших неизвестные ранее возможности развития личности и придававшие новую ценность человеческому существованию. В Институте Исалин в 1960-х годах была организована сеть рабочих групп, называвшихся *группами встреч* и *базовыми группами встреч*. Работа Роджерса в группах проходила независимо, по форме она напоминала базовые группы в Исалин, однако деятельность участников групп Роджерса была менее активной. Его группы соответствовали ряду структурных компонентов групп НТЛ (например, в отношении скромной роли лидера).

Все группы встреч стремились создать климат психологической безопасности и поощряли у своих участников непосредственное проявление чувств и реакцию остальных на эти чувства. Лидер нес ответственность за установление и поддержание в группе общего настроения и сосредоточенности. Терапевт в роли лидера создает атмосферу, меняющуюся от очень деловой до эмоциональной, от сексуальной до страшной, провоцирует всплески гнева и даже жестокости. Литература по психологии описывает все вышеперечисленные примеры (Howard, 1970; Maliver,1973).

Базовые теоретические понятия, применявшиеся Роджерсом в индивидуальной терапии, использовались им и при работе с группами. В работе *Carl Rogers on Encounter Groups* (1970) («Карл Роджерс о группах встреч») описано большинство феноменов, проявляющихся в течение нескольких дней групповой деятельности. Несмотря на периоды неудовлетворенности, неясности и тревоги, возникающие в процессе работы группы, каждый из этих периодов приводит к более открытой, менее скованной обстановке, создает атмосферу открытости и доверия. Эмоциональная напряженность и способность ее переносить, по-видимому, возрастают в соответствии с увеличением времени совместной работы членов группы.

> Группа встреч... является одним из самых успешных изобретений современности, она помогает справиться с ощущением нереальности, обезличенности, дистанции и изолированности существования, встречающемся у большого количества людей (Rogers in Smith, 1990, p. 12).

ПРОЦЕСС ВСТРЕЧИ

Группа начинает **процесс встречи** *с топтания на месте*, то есть участники ждут, когда им скажут, как себя вести, чего ждать, как реагировать на ожидания других участников. Фрустрация возрастает по мере того, как группа начинает осознавать, что ее участники сами должны решить, каким образом она будет функционировать.

Следующее описание применимо к группам, которыми Роджерс либо руководил, либо наблюдал за их деятельностью.

Существует *первоначальное сопротивление* в проявлении личных чувств и исследовании собственной личности. «Участники группы стремятся показать друг другу общественное "я" и только постепенно, проявляя страхи и амбивалентность, они предпринимают шаги для того, чтобы приоткрыть свое личное "я"». (1970, p. 16). Такое сопротивление встречается в большинстве ситуаций общения — на вечеринках,

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Слушать и понимать*

Данное упражнение представляет собой адаптацию одного из упражнений, которые давал своим ученикам Роджерс (1952а). Оно должно помочь вам оценить, насколько хорошо вы понимаете другого человека.

В следующий раз, когда вы начнете спорить с соседом по комнате, близким другом или маленькой группой друзей, на секунду прекратите дискуссию. Установите следующее правило: любой может высказать свое возражение только после того, как он точно перескажет мысли и чувства того, кто говорил раньше. Прежде чем излагать свою точку зрения, вы должны действительно понять мысли и чувства противоположной стороны и суммировать их.

Когда вы попробуете проделать это упражнение, оно может сначала показаться вам трудным. Но как только вы сможете встать на точку зрения другого человека, ваши собственные представления сильно изменятся. Различия снимаются в процессе понимания. Любые сохраняющиеся различия станут каждому из вас более очевидными.

танцах, на пикниках — в тех случаях, когда люди имеют еще какие-нибудь возможности помимо исследования самих себя. Группа встреч подавляет любые другие стремления.

Во время взаимодействия люди обмениваются своими *чувствами, связанными с прошлым.* Хотя выражение данных чувств очень важно для индивидуума, акт обмена ими все же вызывает первоначальное сопротивление. Прошлый опыт и связанные с ним чувства безопаснее того, что происходит здесь и сейчас, а поскольку эти переживания характеризуются удаленностью, то у них есть несомненное преимущество — они несут меньшую эмоциональную нагрузку.

Когда люди начинают выражать свои чувства другим членам в присутствии остальных, самыми распространенными первыми выражениями являются *негативные чувства:* «Я неуютно себя чувствую рядом с тобой», «У тебя стервозная манера разговаривать», «Я не верю в то, что ты говоришь о своей жене».

«Глубокие позитивные чувства выразить намного труднее и опаснее, чем негативные. Если я скажу, что люблю тебя, я окажусь в ранимом положении и буду открыт для получения самого ужасного отказа. Если я скажу, что тебя ненавижу, я лучше всего подготовлюсь к нападению, от которого я смогу теперь защититься» (1970, р. 19). Неспособность понять эту сторону взаимодействия членов группы приводила к серии неудач. Так, в Военно-воздушных силах были организованы программы по развитию отношений между представителями разных рас, они включали группы встреч черных и белых, которыми руководили опытные терапевты. В результате этих встреч, однако, возникла еще более интенсивная расовая ненависть с обеих сторон. Из-за организационных сложностей, связанных с армейским распорядком дня, заседания групп длились не более трех часов — вполне достаточный период для проявления негативных чувств и слишком короткий для развертывания второй фазы процесса.

Пока в группе выражаются негативные чувства, а сама группа не раскалывается на части и не распадается, становится видна *личностно-значимая информация.* При таких обстоятельствах не все члены группы обязательно чувствуют себя комфортно, однако «климат доверия» установлен и люди перестают вести себя чересчур осторожно и начинают рисковать.

Когда проявляется личностно-значимая информация, члены группы начинают выражать друг другу *непосредственные чувства,* как позитивные, так и негативные: «Я рад, что ты смог поделиться этим с группой», «Каждый раз, как я что-то говорю, ты смотришь на меня так, словно хочешь задушить», «Забавно, я предполагал, что ты мне не понравишься. Теперь я в этом уверен».

По мере того как выражается все больше эмоций и группа реагирует на них, возникает то, что Роджерс называл *«развитием исцеляющей способности».* Люди начинают предпринимать шаги, которые, как им кажется, помогут другим осознать свой собственный опыт без чувства опасения и страха. То, чему тренированные терапевты обучались в течение нескольких лет в курсе практики и наблюдений, в группе возникает спонтанно.

> Эта способность так часто проявляет себя в группах, что она навела меня на мысль о том, что терапевтические и исцеляющие способности намного больше распространены в человеческой жизни, чем мы предполагаем. Часто требуется только дать им волю — или обеспечить свободу их проявлению — с помощью открытого группового опыта, чтобы они стали очевидны (1970, р. 22).

> Это нормально быть самим собой, со всеми своими достоинствами и недостатками. Моя жена сказала, что я кажусь более аутентичным, более реальным и искренним (In Rogers, 1970, р. 27).

Одним из эффектов реакции группы и ее одобрения будет то, что люди могут принять и одобрить самих себя. Это одобрение можно увидеть в следующих утверждениях: «Наверное, я действительно не даю людям приблизиться ко мне», «Временами я сильный, даже безжалостный», «Я так хочу понравиться, что изображаю из себя полдюжины людей одновременно». Парадоксально, но принятие себя самого, даже своих ошибок, говорит о готовности к перемене. Роджерс отмечает, что чем ближе человек подходит к *соответствию,* тем легче ему обрести ментальное здоровье. Пока человек не примет свою личность и свой образ жизни, он или она не сможет увидеть альтернативные паттерны поведения. «Одобрение в области психологических аттитюдов часто приводит к изменению того, что одобряется. Здесь есть ирония, но это правда» (Nelson, 1973).

По мере того как группа продолжает свою работу, растет ее *нетерпимость к защитным реакциям.* Кажется, группа требует права помогать, лечить, раскрепощать

людей, которые кажутся скованными и сдерживаемыми защитными реакциями. Временами мягко, порой почти грубо, группа *требует* того, чтобы люди были самими собой — то есть не скрывали своих настоящих чувств. «Самовыражение членов группы делает очевидным, что *возможно* более глубокое базовое столкновение, а сама группа, по-видимому, бессознательно и интуитивно движется к этой цели» (Rogers, 1970, p. 27).

С каждым новым обменом ощущениями или с каждым новым столкновением возникает ***обратная связь с группой***, когда руководителю говорят о его эффективности или недостатках. Каждый член группы, отвечающий другому, может, в свою очередь, услышать ответ на свою реакцию. Человеку может быть трудно принять это, однако он не сможет долго противостоять мнению группы.

Крайней формой обратной связи Роджерс называет *конфронтацию*: «Порой термин *обратная связь* слишком мягок для описания таких взаимодействий, когда лучше сказать, что одна личность противостоит другой, пытаясь полностью „уравняться" с ней. Подобная конфронтация может быть позитивной, однако чаще она полностью негативна» (1970, p. 31). Конфронтация доводит чувства до такого сильного напряжения, что требуется принять какое-то решение. Для группы это период тревоги и беспокойства, а для участников группы этот период потенциально намного тревожнее.

За волной негативных чувств, взрывом страха следует выражение поддержки, позитивных чувств и близости. Роджерс цитирует слова одного из членов группы: «Члены группы снова и снова переживали тот невероятный факт, что стоило одному из них полностью выразить свои негативные чувства по отношению к другому, как отношения этой пары налаживались, а негативные чувства сменялись глубоким одобрением личности другого» (1970, p. 34). Оказывается, что каждый раз группа успешно демонстрирует свою способность принять и терпеть негативные чувства, не отвергая человека, их выражающего, а сами члены группы в процессе такого взаимодействия начинают относиться друг к другу с большим доверием. Многие люди описывают свой групповой опыт как самые положительные переживания в их жизни, позитивный опыт эмпатии и одобрения. Группы встреч стали популярны благодаря эмоциональному теплу, которое сообщается их участникам, и способности облегчать личностный рост каждого из членов групп.

> Каждый из нас состоит из двух отдельных частей, отчаянно пытающихся соединиться в одно интегрированное целое, в котором различия между душой и телом, чувствами и интеллектом были бы стерты (Rogers, 1973b, p. 385).

ОЦЕНКА ГРУПП ВСТРЕЧ

Скрыты ли какие-то опасности в групповом опыте? Как при любом интенсивном взаимодействии, в группах могут быть и бывают неудачные результаты. Случаются психотические срывы, самоубийства, депрессии, пожалуй, ускоренные участием в деятельности группы встреч. Однако в большинстве случаев группы встреч, как предполагается, способствуют проявлению скрытых механизмов, позволяющих одному человеческому существу помочь другому. Неудивительно, что такие позитивные результаты получаются не всегда. Благодаря работе Роджерса и других психотерапевтов опыт терапии в небольших группах считается теперь одним из путей развития личностных способностей, развития навыков консультирования, мотивации и помощи людям. Такие группы дают возможность их членам пережить необычайно интенсивный личный опыт.

РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ: ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ

В последнее десятилетие жизни Роджерс стал применять свою теорию исцеляющей силы открытой коммуникации к группам, состоящим из людей с различной расовой и этнической принадлежностью, представителей воюющих сторон или национальностей, разделенных длительной враждой. Он показал, что методы, применяющиеся для того, чтобы помочь отдельному человеку осуществить его личностный рост, можно применять к людям разных обществ. Такие методы оптимизируют коммуникацию между людьми, помогают установить отношения доверия и стимулируют сотрудничество людей, несмотря на разницу культур и идеологий.

В группы под руководством Роджерса и других сотрудников Центра по изучению личности входили католики и протестанты из Северной Ирландии, представители черного и белого населения из Южной Африки, представители воюющих национальностей Центральной Америки. Роджерс работал со многими русскими из бывшего Совет-

ского Союза, где его технологии даже демонстрировались в телевизионных передачах.

Такие интернациональные группы в отличие от однородных групп встреч организовывались в соответствии с социальными программами, имевшими скорее политическую, а не личностную направленность.

Их работа показала обнадеживающие результаты. В каждой группе уровень риторики снижался, а доверие, наоборот, возрастало. Впоследствии участники групп встреч говорили о значительных переменах в своем отношении к тем, против кого раньше они были настроены. Многие из них сами формировали новые группы, применяя ту же форму в другом политическом и социальном контексте (O'Hara, 1989; Rogers,1986b, 1987a; Swenson, 1987).

Роджерс использовал терапевтические принципы, применение которых не учитывалось клиницистами и не рассматривалось в академических журналах. С помощью своих концепций он внес выдающийся позитивный вклад в дело мира и интернационального взаимопонимания (Caspary, 1991).

> Даже несовершенные попытки создания атмосферы свободы, одобрения и взаимопонимания, как мне кажется, освобождают человека в его продвижении к социальным целям (Роджерс в диалоге с Полом Тиллихом (Paul Tillich) см. Kirschenbaum & Henderson, 1989, p. 68).

ОЦЕНКА

Во время одного разговора в 1966 году Роджерс так характеризовал свой статус:

> У меня не очень завидное положение в самой психологии, такое, меньше которого я бы не мог желать. Но что касается образования, производства, групповой динамики, социальной работы, философии науки, духовной психологии, теологии и других областей, то мои идеи проникли туда и оказали настолько сильное влияние, о каком я никогда и не мечтал (1970, p. 507).

К моменту смерти Роджерса его работы получили мировое признание (Macy, 1987). Основанная им обширная сеть терапевтических центров успешно действует в Японии (Hayashi, Kuno, Osawa, Shimizu & Suetake,1992; Saji & Linaga, 1983). В последнее время под влиянием его идей в Японии стали организовываться постоянные группы встреч и корпоративные тренинги (Murayama & Nakata, 1996; Ikemi & Kubota, 1996).

Критики идей Роджерса сделали объектом своих замечаний позитивный взгляд Роджерса на человека. Они считают, что Роджерс сглаживает темные стороны человеческой природы. Ряд авторов считают, что было бы слишком наивно основывать терапию и обучение, полагаясь лишь на внутреннюю способность личности к самоактуализации (Ellis, 1959; Thorne, 1957).

Они аргументируют свою точку зрения тем, что Роджерс не учитывает психопатологические паттерны, прочно укоренившиеся в людях и мешающие их совершенствованию. Теории Роджерса также критикуют за то, что они не поддаются строгому тестированию.

> Определенно спорным остается вопрос о том, является ли человеческая природа, нетронутая обществом, настолько удовлетворительной, как стремится доказать нам данная точка зрения. Будет довольно трудно как подтвердить, так и опровергнуть ее предпосылки на основании эмпирического опыта... Концепция самоактуализации, которой придается столь большое значение.. страдает, по нашему мнению, от неясности ее определения, нечеткости изложения и неадекватности доказательств ее основных положений (Coffer & Appley, 1964, p. 691 – 692).

Другие ученые считают, что самоактуализация не является ни врожденной чертой, ни приобретенным в ходе развития личности стремлением. Стремление к самоактуализации возникает из первичного желания – потребности в стимуляции (Butler & Rice, 1963). Суть критики в адрес Роджерса заключается в недоверии к его стойкому оптимизму. Несгибаемая вера Роджерса в присущую человеку доброту не находит отклика в опыте тех, кто высмеивает его работу и исследования. Люди, не верящие в человеческую доброту, редко сталкивались с ее проявлениями. Они, вероятно, будут утверждать, что доброта присутствует в каждом человеке, но она скрыта. Маслоу считал, что доброта в человеке легко заглушается личными и культурными прессами. А Ролло Мей говорит: «Методика Роджерса скрывает стремление терапевта к власти, а отсутствие собственного суждения выглядит нереальным». Уолт Андерсон настаивает на том же: «Нет суждения, нет манипуляций – здесь не принимается в расчет вся человеческая природа» (Arons & Harri, 1992). Тем не менее тщательное и беспристрастное изучение результатов работы Роджерса в области разрешения конфлик-

тов показывает, что его подход к человеку приводит к предсказанным им результатам.

Рассматривая критику идей Роджерса с точки зрения эмоций или с разумной точки зрения, можно сделать вывод о том, что его критики либо лечили совершенно другой тип пациентов, либо они не могут принять его доверие к способности людей найти свою собственную дорогу (Rogers & Skinner, 1956). Карл Меннингер считает, что настойчивое отстаивание Роджерсом идеи о врожденном стремлении человека к здоровью — лишь полуправда. «Многие пациенты, сознательно или бессознательно, но сами обрекают себя на стагнацию и медленную духовную смерть» (Menninger, 1963, p. 398).

Этот спор, в котором обе стороны уже не опираются ни на информацию, ни на данные исследований, очевидно, относится к их личному опыту. Так, Квинн придерживается мнения, что «психотерапевтическая практика при личностно-центрированном подходе уделяет слишком большое внимание эмпатии и заботе в ущерб искренности, и этот недостаток коренится в чрезмерном оптимизме убеждений, лежащих в ее основе» (Quinn, 1993, p. 7).

Пусть последнее слово в этом споре останется за Роджерсом. Вот что он писал в статье, обнаруженной и опубликованной уже после его смерти.

> Я бы не хотел быть неправильно понятым. Я не придерживаюсь точки зрения Поллианны на человеческую природу. Я прекрасно осознаю, что наши защитные реакции и внутренний страх могут быть и бывают причиной необычайно деструктивного, незрелого поведения, они заставляют нас вести себя антисоциально или причинять боль другим И все-таки самой вдохновляющей и живительной составляющей моего опыта была работа с именно с таким типом людей. Она раскрыла сильные позитивные тенденции, существующие и в них, и во всех нас на самом глубинном уровне (Rogers, 1995, p. 21).

Человеческая природа в том виде, как ее описывает Роджерс, кажется, не производит впечатления на его критиков. Поэтому маловероятно, что дальнейшие исследования и надежные доказательства в пользу роджерсианского образа человека как-то повлияют на критиков его идей. Для Роджерса проверка его теории не связана с ее изяществом, ему была важна общая польза. Разработки Роджерса приобретают все большее значение и с каждым годом находят все более широкое распространение. Популярность его идей в рамках клинической психологии и за ее пределами продолжает расти.

> Вас [Rollo May], по-видимому, никогда не волновало то, являются ли злые импульсы в человеке генетическими и врожденными или они приобретаются при рождении... Для меня их происхождение очень важно (Rogers, 1982b).
>
> Этот новый мир будет более человечным и гуманным. Он исследует и разовьет все способности человеческого сознания и духа. Появятся люди более интегрированные и цельные. Это будет мир, в котором станет поощряться индивидуальность — одно из наших величайших богатств (Rogers, 1980a, p. 356).

Хотя теория Роджерса очевидно является упрощенным взглядом на вещи, можно провести параллель с идеями Фрейда, удовлетворившими потребность людей в понимании некоторых аспектов человеческой природы, разве что идеи Роджерса полнее всего удовлетворили потребности американцев. Философия Роджерса «прекрасно вписывается в американскую демократическую традицию. С клиентом обращаются как с равным, который обладает внутренней способностью „излечиться“, не опираясь при этом на мудрость авторитетного человека или эксперта» (Harper, 1959, p. 83). Тесная связь идей Роджерса с американским мировоззрением помогла его идеям завоевать повсеместное одобрение. Благодаря этому завоевали популярность и его терапевтические методы, и его убежденность в способности и желании индивидуума быть цельной личностью.

Пристальное внимание Роджерса к личности видно в серии тезисов, которые Роджерс называет *существенными сведениями*. В них он подводит итог «тысячам часов, потраченным мной на интенсивную индивидуальную работу с людьми, испытывающими личностные расстройства» (1961, p. 16). Вот некоторые из его выводов:

> 1. Общаясь с людьми, я понял, что при длительной работе мне мешает, если я пытаюсь вести себя как кто-то другой.
>
> 2. Более эффективным оказывается прислушиваться к себе и быть самим собой.
>
> 3. Когда я разрешаю себе понимать другого человека, это оказывается необычайно ценным.
>
> 4. Я считаю, что обогащаю себя, когда открываю каналы, посредством которых люди могут передать мне свои чувства, свое личное восприятие.

5. Когда я могу одобрить другого человека, это кажется мне необычайно плодотворным

6. Чем больше я открываюсь для реальности во мне и в другом человеке, тем меньше я испытываю желание бросаться «улаживать дела».

7. Я могу доверять собственному опыту (1961, p.16—22).

В своей работе по разрешению конфликтов Роджерс вывел схожий ряд аксиом, в том числе следующие:

Я чувствую гражданское удовлетворение:

Когда каждому человеку помогают осознать его или ее собственную силу и власть.

Когда члены группы понимают, что разделение власти приносит больше удовлетворения, чем попытка использовать власть для контроля над остальными.

Когда каждый член группы придает ее решениям силу, контролируя свое поведение.

Когда каждый член группы осознает последствия решения и их влияние на членов группы и окружающий мир (1984).

Роджерс завершает свое перечисление следующим утверждением: «Я уверен, что многие из вас посчитают этот список безнадежно идеалистическим. Но на своем опыте я убедился, что члены группы, особенно если в ней создан благоприятный климат, предпочитают вести себя именно таким образом, как я описал». Роджерс сохранял веру в исходную доброту человека всю свою жизнь — начиная с первых лет работы терапевтом с конфликтными семьями и до последних лет, когда он работал с конфликтными нациями. Прав ли был он или введен в заблуждение — это следует решать не путем ученых изысканий, а исходя из личных наблюдений и опыта.

Когда руководит лучший,
Когда сделана вся работа
И каждая ее часть закончена,
Все люди скажут:
«Мы это сделали сами»
(Лао Цзы, «Дао-дэ-цзин». Это
изречение Роджерс носил с собой
в бумажнике.)

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

ИДЕИ РОДЖЕРСА

Данные отрывки иллюстрируют идеи клиенто-центрированной терапии Роджерса.

Теоретические концепции, определенные в коротких формальных положениях, касающихся процесса и результатов клиенто-центрированной психотерапии, удивительно хорошо иллюстрирует письмо, которое написала автору молодая женщина по имени Сьюзан, проходившая курс терапии с человеком, по всей видимости, сумевшим создать хороший терапевтический климат. Письмо, приведенное здесь, сопровождается пояснениями того, как в ее случае сработали положения теории.

«Дорогой мистер Роджерс. Я только что прочитала вашу книгу "О становлении человека", и она произвела на меня большое впечатление. Просто однажды я нашла эту книгу и начала ее читать. Это совпадение, потому что как раз сейчас мне нужно что-то, что бы помогло мне найти меня. Позвольте разъяснить. [Она пишет о своем образовании, о некоторых планах работать медсестрой.] Я чувствую, что не смогу сделать много для других, пока я не найду себя...

Мне кажется, что я начала терять себя, пока я училась в средней школе. Я всегда хотела найти такую работу, чтобы помогать людям. Но моя семья была против, и я думала, что они правы. Четыре или пять лет все шло гладко, пока около двух лет назад я не встретила парня, казавшегося мне идеальным. Затем, около года назад, я пригляделась к нам и поняла, что я была такой, какой хотел он, а не такой, какой я сама хотела быть. Я всегда была эмоциональной и испытывала много разных чувств. Я никогда не могла различить или идентифицировать их. Мой жених обычно говорил мне, что я просто сумасшедшая или счастливая, я соглашалась и оставляла все как есть. Затем, когда я как следует взглянула на нас, я поняла, что я злилась, потому что не действовала в соответствии со своими настоящими эмоциями.

Я изящно прекратила наши отношения и попыталась выяснить, где же были все частицы [моего я], которые я утратила. Спустя несколько месяцев поисков я обнаружила, что этих частиц было гораздо больше, чем я думала. Я не знала, что с ними делать и как отделить их друг от друга. Я начала ходить к психоаналитику и в настоящее время продолжаю это делать. Он помог мне найти части меня самой, которые я раньше не осознавала. Некоторые части плохие по меркам нашего общества, но я обнаружила, что они полезны для меня. Я ощущала тревогу и смущение, с тех пор как стала посещать его, но также чувствовала облегчение и более сильную уверенность в себе.

Особенно я вспоминаю один вечер. Я была на приеме у аналитика в тот день и вернулась домой очень злая. Я злилась, потому что хотела поговорить о чем-то, но не могла понять, что это было. К восьми часам вечера я настолько расстроилась, что испугалась. Я по-

звонила ему, и он велел мне зайти в его офис как можно скорее. Я пришла туда и проплакала по крайней мере час, затем я смогла говорить. Я до сих пор не знаю всего, что тогда говорила. Я помню только, что испытала *столько боли и гнева, о существовании* которых я никогда прежде не подозревала. Я шла домой и мне казалось, что это был кто-то другой, и у меня были галлюцинации, как у некоторых пациентов, которых я видела в госпитале. Я продолжала чувствовать то же самое, пока однажды вечером, сидя и размышляя, я не поняла, что эта чужая и была я, которую я пыталась найти.

С того вечера я стала замечать, что люди больше не казались мне такими странными. Теперь я думаю, что жизнь только начинается для меня. Сейчас я одна, но не боюсь и не обязана что-то делать. Мне нравится встречать меня и дружить со своими мыслями и чувствами. Благодаря этому я поняла, как радоваться другим людям. Один пожилой мужчина, он очень болен, позволяет мне чувствовать себя очень живой. Он принимает всех такими, какие они есть. Он сказал мне на следующий день, что я очень изменилась. По его мнению, я больше раскрылась и начала любить. Мне кажется, я всегда любила людей, и я так ему и сказала. Он сказал: "Они это знали?" Я не думаю, что выражала свою любовь больше, чем гнев и боль.

Кроме того, я теперь понимаю, что никогда особенно не уважала себя. А теперь, когда я действительно учусь нравиться себе, я наконец примиряюсь с собой. Спасибо вам, что вы приняли в этом участие».

СВЯЗЬ С ТЕОРИЕЙ

Подводя итог некоторым ключевым отрывкам письма Сьюзан, можно выделить очевидную связь ее утверждений и положений теории.

«Я теряла себя. Мне был нужен кто-то, кто помог бы мне найти *меня*». Когда она оглядывается назад, она осознает, что она ощущала смутное несоответствие своей жизни и тем человеком, который, как она считала, была она сама. Этот тип смутной обеспокоенности несоответствием может стать подлинным источником для человека, осознающего это чувство и обращающегося к нему. Сьюзан также дает ключ к разгадке некоторых причин потери контакта с ее собственными переживаниями.

«Моя внутренняя реакция означала для меня то, что я хотела заниматься работой определенного вида, а моя семья показывала мне, что они не вкладывали в это понятие тот же смысл». Это, конечно, ведет нас к тому, как формировалась ее ложная концепция себя самой. Без сомнения, этот процесс начался еще в детстве, иначе она бы не восприняла оценку семьи во взрослом возрасте. Ребенок переживает что-то внутри своего организма — ощущения страха, гнева, зависти, любви или, как в данном случае, ощущение выбора, — все это только для того, чтобы родители сказали, что ребенок переживает совсем другое. Отсюда берет начало конструкт: «Родители мудрее, чем я, и знают меня лучше, чем я знаю себя самого». Также из этого возникает растущее недоверие к своему собственному опыту и несоответствие между «я» и переживаниями. В данном случае Сьюзан не доверяет своему внутреннему чувству, что она знает, какую работу ей хочется делать, и воспринимает мнение семьи как правильное и нормальное...

«Все шло гладко...» Это замечательное откровенное утверждение. Она стала очень удобным человеком для тех, кому она пытается понравиться. Эта фальшивая концепция своего «я», которую они неумно развили, и есть то, что они хотят...

«Я оставила меня позади и пыталась быть такой, какой меня хотел видеть мой друг». Снова она отрицает для своего понимания (бессознательно) переживания своего собственного организма и просто пытается быть желанной для своего возлюбленного. Происходит тот же самый процесс...

«Наконец что-то во мне восстало, и я попыталась найти себя снова. Но я не могла без помощи». Почему она наконец восстала против того, как она отказывалась от себя самой? Этот мятеж показывает силу тенденции к актуализации. Подавленная и искажаемая так долго, она снова утвердилась... Ей повезло, что она нашла консультанта, который, очевидно, создал настоящие личностные взаимоотношения, выполнив все условия терапии.

«Теперь я обнаруживаю, что *мои* переживания — некоторые из них плохие, по мнению общества, родителей и друга, — были конструктивными в той мере, в какой это касалось меня». Теперь она уже считает своим правом оценивать свои переживания. «Локус оценки» теперь находится внутри нее, а не в других. Именно посредством исследования собственных переживаний она определяет смысл очевидности, сформировавшейся в ее сознании. Когда она говорит: «Некоторые части меня по меркам общества — плохие, но я считаю, что они полезны для меня», — она, вероятно, имеет в виду некоторые свои чувства — ее мятеж против родителей, против своего друга, ее сексуальные чувства, ее гнев и горечь или другие аспекты ее самой. По крайней мере, когда она доверяет своей собственной оценке своего опыта, она обнаруживает, что он имеет ценность и значение для нее самой.

«Важный поворотный момент был тогда, когда я испугалась и расстроилась от неизвестных мне чувств». Когда аспекты опыта от-

рицались для сознания, они, вероятно, в терапевтическом климате приблизились к осознанию и вызвали сильную тревогу и испуг...

«Я плакала по крайней мере с час». Еще не зная, что именно она испытывает, она как-то подготавливает себя к контакту с этими чувствами и смыслами, настолько чужими для ее концепции «я».

«Когда отрицаемые переживания прорвались сквозь преграду, оказалось, что это были гнев и боль, которые я *совершенно* не осознавала». Индивидуумы способны совершенно отрицать переживания, сильно угрожающие их концепции «я». Однако в безопасных и неугрожающих отношениях их можно высвободить. Тут в первый раз в своей жизни Сьюзан испытывает все сдерживаемые чувства боли и гнева, кипевшие за фасадом ее ложного «я». Переживать что-то полностью не подразумевает интеллектуальный процесс; фактически, Сьюзан даже не может точно вспомнить, что она говорила, но она на самом деле чувствовала непосредственно эмоции, которые годами отрицало ее сознание.

«Я думала, я схожу с ума, что мной завладела какая-то другая личность». Почувствовала, что «я человек, полный боли, гнева и сопротивления», хотя прежде она считала, что «я — человек, который всегда нравится другим, а я даже не знала своих истинных чувств». Это очень радикальное изменение в ее концепции «я». Маленькое чудо заключается в том, что она чувствовала, что это была чужая личность, кто-то пугающий, кого она никогда не знала.

«Только постепенно я стала понимать, что эта чужая личность и была настоящая „я“». Она обнаружила, что послушное, податливое «я», с которым она жила, «я», которое устраивало других и направлялось их оценкой, отношением и ожиданиями, — что это больше не было ее «я».

Это новое «я» — болезненное, злое, понимающее свою пользу даже при неодобрении окружающих, это переживания разного рода, от бредовых галлюцинаторных мыслей до чувства любви... Ее «я» стало гораздо явственнее проявляться в организмических процессах. Ее концепция самой себя уходит в глубь спонтанно ощущаемых смыслов ее переживаний. Она становится более конгруэнтной, более интегрированной личностью.

«Мне нравится мое „я“, мне нравится дружить со своими мыслями и чувствами». Тут видны зарождающееся самоуважение, принятие самой себя, уверенность в себе, которой она была так долго лишена. Она даже чувствует некоторую привязанность к себе самой. Теперь, когда она больше принимает себя, она будет в состоянии свободнее отдаться другим и будет проявлять к другим людям более искренний интерес.

«Я начала приоткрываться и любить». Она увидит, что чем больше она выражает свою любовь, тем она больше может выражать свой гнев и боль, свои пристрастия и неприязнь, свои «дикие» мысли и чувства, которые впоследствии могут, вполне вероятно, оказаться творческими импульсами. Она находится в процессе изменения из человека с фальшивым фасадом, ложной концепцией «я» в более здоровую личность, соответствующую своим переживаниям, «я», которое может измениться вместе с изменениями своих переживаний.

«Я наконец нашла мир внутри себя». Она обнаружила мирную гармонию в том, чтобы быть целостной и конгруэнтной личностью, — но она ошибется, если будет думать, что эта реакция постоянна. Напротив, если она действительно открыта для своих переживаний, она найдет другие скрытые аспекты в себе, осознание которых она отрицала, и каждое открытие даст ей нелегкие и тревожные моменты или дни, пока они не впишутся в новую измененную картину ее личности.

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Философские взгляды Роджерса всегда оставались гуманными и оптимистичными, поскольку его интересы вытекали из индивидуальной психотерапии и групповой терапии, работы в социальных, образовательных и правительственных учреждениях.

• В клиент-центрированной терапии главной направляющей силой должен быть клиент, а не терапевт. Роджерс двигался от клиент-центрированного подхода к подходу, центрированному на человеке. Отчасти на Роджерса повлиял его опыт работы в различных образовательных учреждениях. Он убедился в том, что его разработки нашли широкое применение в различных социальных и политических системах.

• Люди определяют самих себя, проводя наблюдения и оценивая свой опыт. Реальность — частное дело человека, и только сам человек может ее осознать.

• «Я» — это подвижный процесс, а не неизменная сущность. Роджерс верил, что люди способны расти и развиваться, а позитивные изменения — часть естественного и закономерного прогресса.

• Насколько идеальное «я» отличается от актуального или реального «я», настолько это отличие мешает здоровью личности

и развитию. Человек может чувствовать неудовлетворенность, дискомфорт и испытывать невротические трудности, если это несоответствие чересчур велико.

• Стремление к улучшению здоровья и самоактуализации является частью человеческой природы. Оно — главный мотивирующий фактор для людей, которым не мешают проблемы прошлого или убеждения, ограничивающие их поведение.

• Термины *соответствие* и *несоответствие* отражают степень совпадения между коммуникацией, опытом и его осознанием. Замечания постороннего наблюдателя и самого человека будут совпадать в ситуации с высоким *соответствием*. Большинство симптомов, описываемых в литературе по психопатологии, могут быть лучше поняты с помощью определения *«несоответствие»*.

• Как только человек осознает *несоответствие* между своей «я»-концепцией и опытом, он начинает естественным образом стремиться его ликвидировать.

• Роджерс полагает, что потребность в позитивном отношении или в любви универсальна. *Требование признания заслуг* — базовое препятствие для реалистичного мышления и точного восприятия. Оно создает несоответствие между «я»-концепцией и «я».

• Четыре базовых элемента создают фундамент выгодных и осмысленных отношений: постоянное выполнение обязательств, выражение чувств, отсутствие специфических ролей, способность соучаствовать во внутренней жизни другого.

• Здоровый человек осознает свои эмоции, независимо от того, выражены они или нет. Когда они не доводятся до сознания, то восприятие и реакция на переживание, их вызвавшее, могут быть искажены.

• Полноценно функционирующая личность — это личность, находящаяся в процессе изменения. Такой человек свободно реагирует и свободно воспринимает собственную реакцию на ситуацию, такой человек стремится к осуществлению самоактуализации.

• В терапии, центрированной на личности, подразумевается равенство отношений, отсутствующее в отношениях доктор—пациент. Именно сам человек в этой терапии делает все для того, чтобы разрешить свои проблемы с минимальным вмешательством терапевта.

• Терапия для Роджерса — это взаимоотношения, зависящие отчасти от ментального здоровья терапевта, который должен способствовать проявлению здоровых тенденций клиента.

• Базовые теоретические концепции, применяющиеся в индивидуальной терапии, могут быть использованы и при работе с группой. Прежде чем члены группы создадут обстановку доверия, в группе проходит период неуверенности, беспокойства и неудовлетворенности происходящими процессами. Чем дольше члены группы работают вместе, тем сильнее нарастает эмоциональное напряжение, но одновременно увеличивается и терпимость членов группы друг к другу.

• Свою теорию исцеляющей силы открытой коммуникации Роджерс применял на встречах групп людей разных национальностей и стран; на этих сессиях он искал пути разрешения конфликтов, возникающих на международном и межнациональном уровне.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Безусловное позитивное отношение (Unconditional positive regard). Забота о человеке, не требующая никаких личных наград, не являющаяся собственнической. Такое отношение создает условия для того, чтобы человек был тем, кем он является в действительности, независимо от его характера. Безусловное позитивное отношение отличается от позитивной оценки, сдерживающей поведение человека, когда он наказывается за одни действия и вознаграждается за другие.

Значение личности (Personal power). Широко распространенное название личностно-центрированного подхода. Оно включает локус силы принятия решений и контроля.

Межличностное понимание (Interpersonal knowing). В роджерсианской психотерапии под этим понятием подразумевается практика эмпатического понимания. Цель его — понять опыт другого человека так, как он его сам переживает, соблюдения объективной корректности при этом не требуется.

Несоответствие (Incongruence). Нежелание или неспособность к точной коммуникации, неспособность к адекватному восприятию или и то и другое. Несоответствие имеет место при различиях между опытом, коммуникацией и пониманием.

Объективное понимание (Objective knowing). Понимание на социальном уров-

не. С его помощью в условиях объективной реальности проверяются гипотезы, спекуляции и предположения.

Поле опыта (Field of experience). Уникальная для каждого человека субъективная реальность, содержащая события его жизни и доступная пониманию. Поле опыта может соответствовать или не соответствовать объективной реальности. Это личный отдельный внутренний мир человека, он субъективен, избирателен и несовершенен.

Полноценно функционирующая личность (Fully functioning person). Человек, полностью осознающий свое реальное «я». Такой человек характеризуется следующими чертами: он открыт опыту, живет настоящим, доверяет своим интуитивным суждениям и внутренним импульсам. Уверенность человека в способности принимать решения относится ко всей личности в целом, а не только к «интеллекту».

Процесс встречи (Process of encounter). В группах, которыми Роджерс руководил или где он выступал наблюдателем, применялась следующая последовательность действий. Группа начинает с топтания на месте, проявляет начальное сопротивление исследованию личности и выражению чувств. Люди обмениваются своими чувствами относительно прошлого. Сначала чаще всего выражаются негативные чувства. Если группе удается сохранить единство, становится явной личностно-значимая информация. Непосредственно выражаются как позитивные, так и негативные чувства. По мере того как люди проявляют все больше эмоций и реагируют на них, в группе развивается исцеляющая способность. В результате обратной связи с группой и ее одобрения люди принимают и одобряют самих себя.

Соответствие (Congruence). Состояние гармонии между коммуникацией, опытом и пониманием. Если то, что человек выражает (коммуникация), то, что происходит (опыт), и то, на что человек обращает внимание (осознание), почти совпадают, то такой человек обладает высокой степенью *соответствия*.

Субъективное понимание (Subjective knowing). Понимание того, ненавидит ли человек, любит, получает удовольствие или презирает другого человека, событие или собственный опыт. Подобное понимание может быть усовершенствовано с помощью осознания своих внутренних физических ощущений. Это способность понимать происходящее в той мере, чтобы действовать, опираясь на намеки, следовать интуиции, не используя очевидных доказательств.

Тенденция самоактуализации (Self-actualizing tendency). Часть процесса, характерного для всех живых существ. У человека она выражается в стремлении активизировать и использовать все способности организма. Самоактуализация — единственный мотив, постулированный в системе Роджерса.

Требование признания заслуг (Condition of worth). Тип поведения и аттитюдов, отрицающих какой-то аспект «я». Человек считает данное требование необходимым, чтобы завоевать любовь и приобрести ощущение собственной ценности. Такая ограниченность мешает свободному поведению человека, препятствует его зрелости и полноценному осознанию себя. Оно приводит к *несоответствию* и в конечном итоге к ригидности личности.

Эмпатическое понимание (Empathic understanding). Способность точно воспринимать чувства других людей. Необходимый элемент в цикле «я»-коррекции и «я»-развития, который помогает людям преодолеть внутренние барьеры и облегчить их психологический рост.

«Я»-идеальное (Ideal self). Оптимальная «я»-концепция человека. Как и само «я», она постоянно изменяется. Она может служить идеалом, к которому человек стремится, но в то же время может препятствовать развитию, если сильно отличается от актуальных ценностей и реального поведения.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Kirschenbaum, H., & Henderson, V. (Eds.). (1989). *The Carl Rogers reader.* Boston: Houghton Mifflin.

Прекрасная подборка наиболее важных работ Роджерса. В книгу включены личные записи Роджерса, а также фрагменты из его наиболее широко известных книг. Если вы захотите выбрать для прочтения только одну книгу о Роджерсе, остановите свой выбор на этой книге.

Raskin, N. J., & Rogers, C. (1989). Person-centered therapy. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (4th ed.) (pp. 155–194). Itasca, IL: F. E. Peacock.

Эта книга, законченная после смерти Роджерса, представляет собой полный, хорошо написанный обзор его идей, имеющих отношение к психотерапии.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory.* Boston: Houghton Mifflin.

Базовая работа для направления, называемого роджерсианской терапией. Сам Роджерс считал

некоторые части этой книги слишком догматичными, но, несмотря на это, книга остается важным и полезным источником.

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology. the study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context* (p. 184–225). New York McGraw-Hill.

Единственная работа, в которой Роджерс представил свои идеи в виде формальной, развитой и систематической теории. Хотя попытка оказалась удачной, эта книга до сих пор является одной из наименее читаемых его работ. Это забвение незаслуженно. Если вам импонируют идеи Роджерса, когда-нибудь вы захотите прочесть эту книгу.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Личный практический и подробный взгляд на основные темы, являющиеся предметом работ Роджерса. Эта книга до сих пор остается одной из наиболее ясно изложенных и полезных для тех, кто избрал своей профессией помощь людям.

Rogers, C. R. (1969). *Freedom to learn*. Columbus, OH: Merrill.

Книга бросает вызов системе образования, которая, по мнению Роджерса, в основном отбивает у молодых людей желание учиться и является источником тревоги неприспособленности к жизни. Более жестко написанная книга, чем большинство терапевтически-ориентированных работ Роджерса.

Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row.

Серьезное обсуждение достоинств и недостатков групп встреч. Предметом большинства комментариев являются группы, работу которых вел или наблюдал сам Роджерс; таким образом, материалы книги показательны и наглядны. Книга, вероятно, является лучшим введением для знакомства с этим типом групповой терапии, опубликованным до сих пор. Книга лишена как восторженного, так и критического тона.

Rogers, C. R. (1972). *Becoming partners: Marriage and its alternatives*. New York: Dell (Delacorte Press).

Интервью Роджерса с несколькими парами, придерживающимися различных взглядов на брак. Роджерс указывает на сильные и слабые стороны в близких отношениях. В основном ограничиваясь описанием, он привлекает внимание читателя к факторам, ответственным за успехи и неудачи в длительных отношениях. Полезная книга.

Rogers, C. R. (1978). *Carl Rogers on personal power*. NewYork: Dell.

Первая книга, в которой Роджерс рассматривает возможности применения своей работы в широких социальных масштабах. Книга имеет очень точный подзаголовок: «Внутренние силы и их революционное влияние. Распространение идей, разработанных в терапии, на образовательные и политические системы».

Rogers, C. R. (1980a). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.

Собрание эссе и лекций Роджерса, служащее в качестве его краткой автобиографии и свидетельствующее о растущем осознании им того факта, что социальное влияние его идей распространяется за рамки психологии. Трогательная и оптимистичная, это одна из наиболее интимных и сочувственных книг Роджерса.

Rogers. C. R. (1983). *Freedom to learn for the 80's*. Columbus, OH: Merrill.

Пересмотренное и дополненное издание более ранней работы Роджерса. Роджерс подробно описывает свою собственную работу со студентами, побуждая их к «ответственной свободе».

Rogers, C. R., & Stevens, B. (1967). *Person to person*. Walnut Creek, CA: Real Peoples Press (New York: Pocket Books, 1971).

Собрание статей, преимущественно самого Роджерса, с прекрасными комментариями к ним, написанными Барри Стивенсом.

ВЕБ-САЙТЫ

http://psyl.clarion.edu/jms/syll.html

Это не только сайт, посвященный Роджерсу, но и хороший образец той работы, которую член администрации факультета может проделать с сайтом. Этот личностно-центрированный сайт (в роджерсианском смысле слова) содержит информацию, которую необходимо знать студентам и всем работающим на университетском факультете сотрудникам. Профессор предлагает курс бихевиоризма, роджерсианской психологии и гештальт-терапии — необычно широкий круг тем (для преподавателя).

http://www.nrogers.com/carlrogers.html

Лучший общеобзорный сайт, посвященный Роджерсу. Сайт поддерживается Натали Роджерс, дочерью Карла, талантливым терапевтом, ведущим программы экспрессивной (исполнительской) арт-терапии. Приводятся ссылки на все сайты, посвященные Роджерсу, его книги, а также постоянно обновляемый список книг, в основе которых лежат идеи и работа Роджерса. Бесценный источник для всех студентов, проводящих серьезное факультативное исследование творчества Роджерса.

БИБЛИОГРАФИЯ

Ausbacher, H. (1990). Alfred Adler's influence on the three leading cofounders of humanistic psychology. Journal of Humanistic Psychology, 30(4), 45–53.

Arons, M., & Harri C. (1992). Conversations with the founders. Manuscript submitted for publication-unpublished.

Sandier, R., & Grinder, J. (1975). The structure of magic (Vols. 1, 2). Palo Alto, CA: Science and Behavior.

Boy, A. V., & Pine, G. J. (1982). Client-centered counseling: A renewal. Boston: Allyn & Bacon.

Butler, J. M., & Rice, L. N. (1963). Audience, self-actualization, and drive theory. In J. M. Wepman & R. W. Heine (Eds.), Concepts of personality (p. 79–110). Chicago: Aldine.

Campbell, P., & McMahon, E. (1974). Religious type experiences in the context of humanistic and transpersonal psychology. Journal of Transpersonal Psychology, 6, 11–17.

Caspary, W. (1991). Carl Rogers-values, persons and politics:

The dialectic of individual and community'. Journal of Humanistic Psychology, 31(4), 8-31.

Coffer, C. N., & Appley, M. (1964). Motivation: Theory and research. New York: Wiley.

Dreher, D. (1995). Toward a person-centered politics: John Vasconcellos. In M. M. Suhd (Ed.), Carl Rogers and other notables he influenced (p. 339–372). Palo Alto, CA: Science and Behavior.

Egan, G. (1970). Encounter: Group processes for interpersonal growth. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Ellis, A. (1959). Requisite conditions for basic personality change. Journal of Consulting Psychology, 23, 538–540.

Evans, R. I. (Ed.). (1975). Carl Rogers: The man and his ideas. New York: Dutton.

Fadiman, J. (1993). Unlimit your life. Berkeley. CA: Celestial Arts.

Farber, B., Brink, D. & Raskin, P. (1996). The psychotherapy of Carl Rogers: Cases and commentary. New York: Guilford Press.

Freedman, A. M., Kaplan, H. I., & Sadock. B. J. (1975). Comprehensive textbook of psychiatry. Baltimore: Williams & Wilkins.

Fuller, R. (1982). Carl Rogers, religion, and the role of psychology in American culture. Journal of Humanistic Psychology, 22(4), 21-32.

Gibb, J. R. (1971). The effects of human relations training. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), Handbook of psychotherapy and. behavior change (p. 2114–2176). New York: Wiley.

Gordon, W. (1961). Synectics. New York: Harper & Row.

Hall, C., & Lindzey, G. (1978). Theories of personality (3rd ed.). New York: Wiley.

Harper, R. A. (1959). Psychoanalysis and psychotherapy. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Hayashi, S., Kuno, T., Osawa, M., Shimizu, M., & Suetake, Y. (1992). The client-centered therapy and person-centered approach in Japan: Historical development, current status and perspectives. Journal of Humanistic Psychology, 32(2), 115–136.

Holden, C. (1977). Carl Rogers: Giving people permission to be themselves. Science, 198, 31–34.

Howard, J. (1970). Please touch: Aguided tour of the human potential movement. New York: McGraw-Hill.

Ikemi, A., & Kubota, S. (1996). Humanistic psychology in Japanese corporations: Listening and the small steps of change. Journal of Humanistic Psychology, 36(1), 104–121.

Kirschenbaum, H. (1980). On becoming Carl Rogers. New York: Dell (Delacorte Press).

Kirschenbaum, H. (1995). Carl Rogers. In M. M. Suhd (Ed.), Carl Rogers ana other notables he influenced, (p. 1–104). Palo Alto, CA: Science and Behavior.

Kirschenbaum, H., & Henderson, V. (Eds.). (1989). The Carl Rogers reader. Boston: Houghton Mifflin.

Kramer, R. (1995). The birth of client-centered therapy: Carl Rogers, Otto Rank, and «the beyond». Journal of Humanistic Psychology, 35(4), 54–110.

Krasner, L., & Ullman, L. (1973). Behavior influence and personality: The social matrix of human action. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Lawrence, D. H. (1960). The ladybird together with the captain's doll. London: Harborough.

Lieberman, M. A., Miles, M. B., & Yalom, I. D. (1973). Encounter groups: first facts. New York: Basic Books.

Macy, F. (1987). The legacy of Carl Rogers in the U.S.S.R. Journal of Humanistic Psychology, 27(3), 305–308.

Maliver. B. L. (1973). The encounter game. New York: Stein and Day.

McCleary, R. A., & Lazarus, R. S. (1949). Autonomic discrimination without awareness. Journal of Personality, 19, 171–179.

Menninger, K. (1963). The vital balance: The life process in mental health and illness. New York: Viking Press.

Mitchell, K., Bozarth, J., & Krauft, C. (1977). A reappraisal of the therapeutic effectiveness of accurate empathy, nonpossessive warmth and genuineness. In A. Gurman & A. Razin (Eds.), Effective psychotherapy. Oxford: Pergamon Press.

Murayama. S.. & Nakata, Y. (1996). Fukuoka human relations community: A network approach to developing human potential. Journal of Humanistic Psychology, 36(1), 91–103.

Nelson, A. (1973). A conversation with Carl Rogers. Unpublished manuscript.

Nitya, Swami. (1973). Excerpts from a discussion. Journal of Transpersonal Psychology, 5, 200–204.

Ogden, T. (1972). The new pietism. Journal of Humanistic Psychology, 12, 24–41. (Also appears in The intensive group experience: The new pietism. Philadelphia: Westminster Press, 1972.)

O'Hara, M. (1989). Person-centered approach as conscientizacao: The works of Carl Rogers and Paulo Friere. Journal of Humanistic Psychology, 29(1), 11–35.

Paterson, C. H. (1984). Empathy, warmth, and genuineness in psychotherapy: A review of reviews. Psychotherapy, 21, 431–438.

Perry, J. W. (1974). The far side ofmadness. Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall.

Polanyi, M. (1958). Personal knowledge. Chicago: University of Chicago Press.

Quinn, R. (1993). Confronting Carl Rogers: A developmental-interactional approach to person-centered therapy. Journal of Humanistic Psychology, 33(1), 6–23.

Quinn, R. (1959). The study of man. Chicago: University of Chicago Press.

Rachman, S. J., & Wilson, G. T. (1980). The effects of psychological therapy (2d ed.). Oxford: Pergamon Press.

Raskin, N. (1986). Client-centered group psychotherapy. Part II: Research of client-centered groups. Person-Centered Review, 1, 389–408.

Raskin, N. J., Rogers, C. (1989). Person-centered therapy. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.). Current psychotherapies (4th ed.) (p. 155–194). Itasca, IE: F. E. Peacock.

Rogers, C. R. (1939). The clinical treatment of the problem child. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1942). Counseling and psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1950). A current formulation of client-centered therapy. Social Service Review, 24, 440–451.

Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1952a). Communication: Its blocking and its facilitation. Northwestern University Information, 20(25).

Rogers, C. R. (1952b). Client-centered psychotherapy. Scientific American, 187(S), 66–74.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21, 95–100.

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), Psychology, the study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context (p. 184–256). New York: McGraw-Hill.

Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1964). Towards a science of the person. In T. W. Wann (Ed.), Behaviorism and phenomenology: Contrasting bases for modern psychology (p. 109–133). Chicago: University' of Chicago Press.

Rogers, C. R. (1967). Carl Rogers. In E. Boring & G. Lindzey (Eds.), History ofpsychology in autobiography (Vol. 5). New York: Appleton-Century-Crofts.

Rogers, C. R. (1969). Freedom to learn. Columbus, OH: Merrill.

Rogers, C. R. (1970). Carl Rogers on encounter groups. New York: Harper & Row.

Rogers, C. R. (1972). Becoming partners: Marriage and its alternatives. New York: Dell (Delacorte Press).

Rogers, C. R. (1973a). My philosophy of interpersonal relationships and how it grew. Journal of Humanistic Psychology, 13, 3–16.

Rogers, C. R. (1973b). Some new cballenges. The American Psychologist, 28, 379–387.

Rogers, C. R. (1974a). In retrospect: Forty-six years. The American Psychologist, 29, 115–123.

Rogers, C. R. (1974b). The project at Immaculate Heart: An experiment in self-directed change. Education, 95(2), 172–189.

Rogers, C. R. (1975a). Empathic: An unappreciated way of being. The Counseling Psychologist: Carl Rogers on Empathy (special topic), 5(2), 2–10.

Rogers, C. R. (1975b). The emerging person: A new revolution. In R. I. Evans (Ed.), Carl Rogers: The man and his ideas. New York: Dutton.

Rogers, C. R. (1977). A therapist's view of personal goals. Pendle Hill Pamphlet 108. Wallingford, PA: Pendle Hill.

Rogers, C. R. (1978). Carl Rogers on personal power. New York: Dell.

Rogers, C. R. (1980a). A way of being. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1980b). Growing old-or older and growing. Journal of Humanistic Psychology, 20(4), 5–16.

Rogers, C. R. (1982a). A psychologist looks at nuclear war: Its threat, its possible prevention. Journal of Humanistic Psychology, 22(4), 9–20.

Rogers, C. R. (1982b). Reply to Rollo May's letter to Carl Rogers. Iiiurnal of Humanistic Psychology, 22(4), 85–89.

Rogers, C. R. (1983). Freedom to learn for the 80's. Columbus, OH: Merrill.

Rogers, C. R. (1984). A client-centered, person-centered approach to therapy. Unpublished manuscript.

Rogers, C. R. (1986a). Client-centered therapy. In I. L. Kutash & A. Wolf (Eds.), Psychotherapists casebook: Therapy and technique in practice (p. 197–208). San Francisco: Jossey-Bass. (1986b). The Rust workshop. Journal of Humanistic Psychology, 26(3), 23–25.

Rogers, C. R. (1987a). Inside the world of the Soviet professional. Journal of Humanistic Psychology, 27(3), 277–304.

Rogers, C. R. (1987b). On reaching 85. Person Centered Review, 2(2), 150–152.

Rogers, C. R. (1995). What understanding and acceptance mean to me. Journal of Humanistic Psychology, 35(4), 7–22.

Rogers, C. R., Gendlin, E. T., Kiesler, D. J., & Truax, C. G. (1967). The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics. Madison: University of Wisconsin Press.

Rogers, C. R., & Haigh, G. I. (1983). Walk softly through life. Voices: The Art and Science of Psychotherapy, 18, 6–14.

Rogers, C. R., with Hart, J. (1970a). Looking back and ahead: A conversation with Carl Rogers. In J. T. Hart & T. M. Tomlinson (Eds.), New directions in client-centered therapy (p. 502–534). Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R., & Ryback, D. (1984). One alternative to nuclear planetary suicide. Counseling Psychologist, 12(2), 3–12.

Rogers, C. R., & Skinner, B. F. (1956). Some issues concerning the control of human behavior. Science, 124, 1057–1066.

Saji, M., & Linaga, K. (1983). Client chushin rycho [Client-centered therapy). Tokyo: Yuhikaku.

Schutz, W. C. (1971). Here comes everybody. New York: Harper & Row.

Schutz, W. C. (1973). Elements of encounter. Big Sur, CA: Joy Press.

Smith, M. B. (1990). Humanistic psychology. Journal of Humanistic Psychology, 30(4), 6–21.

Swenson, G. (1987). When personal and political processes meet: The Rust workshop. Journal of Humanistic Psychology, 27(3), 309–333.

Tart, C. T. (1971). Scientific foundations for the study of altered states of consciousness. Journal of Transpersonal Psychology, 3, 93–124.

Tart, C. T. (1975). Some assumptions of orthodox, Western psychology. In C. T. Tart (Ed.), Transpersonal psychologies (pp. 59–112). New York: Harper & Row.

Thorne, F. C. (1957). Critique of recent developments in personality counseling therapy. Journal of Clinical Psychology, 13, 234–244.

Truax, C., & Mitchell, K. (1971). Research on certain therapist interpersonal skills. In A. Bergin & S. Garfield (Eds.), Handbook of psychotherapy and behavior change (p. 299). New York: Wiley.

Van Belle, H. A. (1980). Basic intent and the therapeutic approach of Carl Rogers. Toronto, Canada: Wedge Foundation.



ГЛАВА 15

АБРАХАМ МАСЛОУ И ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Абрахам Маслоу считал, что точная и жизнеспособная теория личности должна рассматривать не только глубины поведения личности, но и высоты, которых может достичь каждый индивид. Он является одним из создателей гуманистической и трансперсональной психологии, двух новых и больших направлений, развившихся как альтернативы бихевиоризму и психоанализу. Концепции Скиннера и Фрейда, а также их последователей игнорировали или лишь слегка касались культурных, социальных и индивидуальных достижений человека, таких как креативность, любовь, альтруизм и мистицизм. Для Маслоу же такие достижения человека представляли наибольший интерес.

> Абрахам Маслоу сделал больше для изменения нашего взгляда на человеческую природу и возможности личности, чем любой другой американский психолог за последние пятьдесят лет. Продолжает расти его влияние, как прямое, так и косвенное, особенно на здоровье, образование, теорию менеджмента, а также на личную и социальную жизнь миллионов американцев (Leonard, 1983, p. 326).

Маслоу был первым, кто заинтересовался исследованием новых теорий и новых областей науки. Его труды представляют собой скорее собрание мыслей, мнений и гипотез, чем полностью разработанную теоретическую систему. Будучи больше теоретиком, чем ученым-исследователем, Маслоу редко приходил к конечному решению проблемы. Его дар проявлялся в формулировании проблемных вопросов, которые и сейчас многие исследователи социальных наук считают крайне важными.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Абрахам Маслоу (Abraham Maslow) родился в 1908 году в Нью-Йорке в районе Бруклина в еврейской семье. Родители его эмигрировали из России. Отец приехал в Соединенные Штаты, будучи совсем молодым человеком и занялся изготовлением бочек для продажи. Позднее Маслоу-старший вызвал из России свою будущую жену. В юности Абрахам был чрезвычайно застенчивым и очень нервным. Способный, несчастный и одинокий мальчик был настолько убежден в своей некрасивости, что садился в пустые вагоны метро, чтобы на него не смотрели.

Маслоу поступил в Сити-Колледж в Нью-Йорке в возрасте 18 лет. Отец хотел, чтобы Абрахам стал адвокатом, но сыну сама мысль о юридической школе была невыносима. Когда отец спросил, чем же он намерен заниматься, Абрахам ответил, что хотел бы продолжать изучать «все».

В юности Маслоу влюбился в свою двоюродную сестру и находил любые предлоги, чтобы провести какое-то время в ее семье. Бывая там, он то и дело бросал на свою кузину страстные взгляды, но не осмеливался дотронуться до нее. В возрасте 19 лет он наконец обнял кузину и познал первый в своей жизни поцелуй. Позднее Маслоу описал этот момент как одно из *вершинных переживаний* своей жизни. То, что кузина не отвергла его, чего он боялся, было огромной поддержкой для его еще не устоявшегося самоуважения. Спустя год они поженились, ей было 19, а ему 20 лет. Женитьба и увлечение психологией стали новым поворотом в жизни Маслоу.

На первом курсе колледжа Маслоу открыл для себя мир музыки и драматического искусства. Любовь к музыке и театру он пронес через всю жизнь. Маслоу перевелся в Висконсинский университет, его интерес сосредоточился на психологии. Он был увлечен идеей Дж. Б. Уотсона (J. B. Watson) о бихевиоризме как о мощном орудии воздействия на человеческую жизнь. В Висконсине Маслоу практиковался в экспериментальной методике и работал в психологической лаборатории, где проводил исследования на крысах и других животных. В 1930 году Маслоу получил степень бакалавра, а в 1934 году, в возрасте 26 лет, степень доктора.

После получения ученой степени Маслоу возвратился в Нью-Йорк для работы с Эдвардом Торндайком (Edward Thorndike), известным психологом Колумбийского университета. Торндайк был просто поражен тем, как Маслоу выполнил тест по испытанию умственных способностей, разработанный Торндайком. Ответив на 195 вопросов, Маслоу получил второй из самых высоких показателей коэффициента умственного развития, намного выше зарегистрированных до сих пор. Через полтора года Маслоу получил место преподавателя в Бруклинском колледже, где и проработал 14 лет. В то время Нью-Йорк был весьма притягательным интеллектуальным центром для многих блестящих ученых, спасавшихся от нацистского преследования. Маслоу довелось работать со многими психотерапевта-

ми, включая Альфреда Адлера (Alfred Adler), Эриха Фромма (Erich Fromm) и Карен Хорни (Karen Horney). Больше всех на него повлияли Макс Вертгеймер (Max Wertheimer), один из создателей гештальт-психологии, и Рут Бенедикт (Ruth Benedict), замечательный специалист по культурной антропологии.

Занятия в области практического применения психологии восходят к началу карьеры Маслоу. Еще в студенческие годы, занимаясь бихевиоризмом, Маслоу был убежден, что Фрейд был прав, обратив особое внимание на сексуальность. Маслоу выбрал темой для диссертации отношение доминантного и сексуального поведения у приматов. Закончив учебу в Висконсине, Маслоу начал широкое исследование сексуального поведения человека. Он верил, что любой успех в понимании сексуальной функции поможет скорректировать всю жизнь человека.

> Человеческая природа не настолько плоха, как принято думать (Maslow, 1968, p. 4).

В период Второй мировой войны Маслоу понял, что психология может внести лишь незначительный вклад в уменьшение международного конфликта. В это время Маслоу стал заниматься вместо экспериментальной психологии социальной и персональной. Он хотел посвятить себя «разработке психологии, способствующей ведению мирных переговоров» (Hall, 1968, p. 54).

Во время длительной болезни Маслоу помимо своей профессиональной работы занимался семейным бизнесом по производству бочек. Интерес к бизнесу и прикладной психологии привел его в конце концов к созданию работы *Eupsychian Managment* («Эупсихический менеджмент», 1965), в которой были собраны мысли и статьи, связанные с менеджментом и промышленной психологией. Он писал эту работу летом, которое он провел как приглашенный специалист на небольшом электронном заводе в Дель Маре, в Калифорнии.

В 1951 году Маслоу пригласили во вновь открытый Университет Брандеса, под Бостоном. Маслоу принял предложение и остался там до 1968 года. Он заведовал кафедрой первого психологического факультета и своей деятельностью способствовал развитию всего университета.

На протяжении всей карьеры Маслоу его новаторские работы почти всегда отклонялись как ненаучные и не соответствующие основному направлению в психологии. Но сам Маслоу нравился коллегам, и постепенно его работы получили более высокую оценку. В 1967 году Маслоу был избран президентом Американской психологической ассоциации, что очень удивило самого Маслоу. На этом посту он пробыл один год.

Маслоу казалось, что названия, которые присваивались различным школам психологии, слишком ограничивают понятие о направлении этой дисциплины. «Не следует говорить гуманистическая психология. Прилагательное совсем не обязательно. Не считайте, что я против бихевиоризма. Я против доктринерства... Я против того, что закрывает перед нами двери и отрезает возможности» (Maslow in: Hall, 1968, p. 57).

В январе 1969 года Маслоу ушел из Университета Брандеса, членство в научном обществе давало ему возможность полностью заняться научными трудами. В июне 1970-го, в возрасте 62 лет, Маслоу умер от сердечного приступа.

> Я — фрейдист, я — бихевиорист, я — приверженец гуманистической психологии (Maslow, 1974, p. 144).

ИДЕЙНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

Наибольшее влияние на взгляды Маслоу оказали психоанализ, социальная психология, гештальт-психология и работа нейрофизиолога Курта Гольдштейна (Kurt Goldstein).

> Несколько упрощая вопрос, можно сказать, что Фрейд представил нам больную половину психологии, и теперь мы должны дополнить ее здоровой половиной (Maslow, 1968, p.5).

ПСИХОАНАЛИЗ

В 1950-е годы, когда клиническая психология была еще сравнительно новой областью, Маслоу считал психоанализ наилучшей системой для исследования психопатологии, а также лучшей из доступных форм психотерапии. Однако он понял, что психоаналитическая система недостаточна для роли общей психологии, приемлемой для всего человеческого мышления и поведения.

> Психоанализ представляет человека каким-то ущербным существом, из которого тут и там выпирают его слабости и недостатки, без которых его описание было бы неполным. . Практически вся деятельность, кото-

рой может гордиться человек и в которой заключается смысл, богатство и ценность его жизни, — все это или опускается Фрейдом, или переводится при его анализе в разряд патологического (Maslow in: Goble, 1971, p. 244).

Теория психоанализа очень повлияла на жизнь Маслоу и его взгляды. Сложное описание Фрейдом невротических и абнормальных аспектов человеческого поведения натолкнуло Маслоу на мысль о создании научно обоснованной психологии, которая могла бы полностью охватить все особенности человеческого поведения. Разработанный Маслоу анализ личности увлек его самого и продемонстрировал наличие существенной разницы между интеллектульным знанием и конкретным, хорошо организованным экспериментом.

СОЦИАЛЬНАЯ АНТРОПОЛОГИЯ

Будучи студентом Висконсинского университета, Маслоу серьезно изучал работы таких социальных антропологов, как Бронислав Малиновски (Bronislaw Malinowski), Маргарет Мид (Margaret Mead), Рут Бенедикт (Ruth Benedict) и Ральф Линтон (Ralph Linton). В Нью-Йорке он знакомился с основными работами в области культуры и личности, в которых психоаналитические теории применялись для исследования поведения человека в других культурах. А еще Маслоу был пленен книгой Уильяма Самнера (William Sumner) «Народные обычаи» (*Folkways*, 1940). По Самнеру, человеческое поведение во многом определялось системой культуры и общепринятыми установками. Маслоу был настолько вдохновлен Самнером, что решил посвятить себя изучению этой же области психологии.

ГЕШТАЛЬТ-ПСИХОЛОГИЯ

Маслоу серьезно изучал гештальт-психологию, которая исследует восприятие, познание и другие виды сложных проявлений человеческого разума комплексно, целой системой. Он восхищался Максом Вертгеймером (Max Wertheimer), чья работа о продуктивном мышлении была тесно связана с работами Маслоу о познании и креативности. Для Маслоу, как и для представителей гештальт-психологии, основным элементом эффективного мышления и творческого решения проблем является способность воспринимать и осмысливать скорее нечто целое или его модели, а не отдельно взятые части.

КУРТ ГОЛЬДШТЕЙН

Большое влияние на взгляды Маслоу оказала и работа Курта Гольдштейна (Kurt Goldstein), нейрофизиолога, обращавшего большое внимание на целостность организма, — все, что происходит с какой-нибудь частью, влияет на всю систему. Работа Маслоу по самоактуализации частично была подсказана Гольдштейном, первым применившим этот термин. Маслоу посвятил ему свою книгу *Toward a Psychology of Being* («К вопросу о психологии бытия», 1968). В предисловии к этой книге он написал:

> Если бы мне надо было выразить одним предложением, что означала для меня гуманистическая психология, я бы сказал, что это соединение Гольдштейна (и гештальтпсихологии) с Фрейдом (и различными психодинамическими психологиями) и научным подходом, которому меня научили в Висконсинском университете (1968, p. v).

Будучи нейрофизиологом, главным интересом которого были пациенты с нарушениями работы мозга, Гольдштейн рассматривал самоактуализацию как основной процесс, происходящий в каждом организме, процесс, который может оказать как негативное, так и положительное воздействие на индивида. С точки зрения Гольдштейна, каждый организм имеет одно основное направление: «Организм стремится как можно полнее актуализировать в мире свои способности, свою “природу”» (1939, p. 196).

Гольдштейн утверждал, что освобождение от напряжения является очень важным фактором, но только для больного организма. Для здорового организма основная цель заключается в «создании определенного уровня напряжения, а именно такого, который может обеспечить дальнейшую активность» (1939, p. 195–196). Такой фактор, как голод, является специальным случаем самоактуализации, при котором снижение напряжения должно вернуть организму оптимальные условия, чтобы он мог и дальше реализовывать свои возможности. Однако только в крайней ситуации такой фактор, как голод, может победить все остальные потребности и побуждения. Как утверждает Гольдштейн, нормальный организм может временно отложить еду, сон и т. д., если в наличии есть другие мотивы, такие, например, как любопытство к чему-нибудь или желание повеселиться.

По мнению Гольдштейна, в процессе урегулирования взаимодействия с окружением у индивида могут возникнуть неуверенность и шок. В действительности здоровый самоактуализирующийся организм допус-

кает привлечь для себя такой шок в новых ситуациях, чтобы полнее использовать свои способности. Для Гольдштейна (а также и для Маслоу) ясно, что самоактуализация не освобождает индивида от всех проблем и трудностей; наоборот, активизация данного процесса может быть причиной боли и страданий. Гольдштейн писал, что способности организма определяются его потребностями. Например, наличие органов пищеварения делает процесс еды необходимым; мышцам требуется движение. Птице нужно летать так же, как художнику нужно творить, несмотря на то что для творчества может потребоваться мучительная борьба и много усилий.

> Способности требуют, чтобы их использовали, и прекращают свои требования только тогда, когда их используют достаточно (Maslow, 1968, p. 152).

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Самой важной частью теории Маслоу является модель иерархии потребностей, включающая полный набор мотиваций человека. Самая главная концепция Маслоу — это самоактуализация, высший уровень потребностей человека. Маслоу изучал также вершинные переживания, особенные моменты в жизни каждого индивида. Он различал два основных типа психологии — дефицитарную психологию и бытийную психологию — и был пионером разработки последней. Маслоу очень интересовало социальное применение его теории, особенно в утопическом обществе, для которого он придумал название *эупсихея*, а также для сотрудничества внутри человеческого общества, а этот процесс он называл *синергией*.

ИЕРАРХИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Фактически большая часть того, что мы знаем о мотивациях человека, получена из анализа поведения пациентов, с которыми работал Маслоу. При создании своей теории **иерархии потребностей** (hierarchy of needs) (рис. 15.1) Маслоу совершил интеллектуальный tour de force. Ему удалось объединить в единой модели подходы основных школ психологии — бихевиоризма, психоанализа и его ответвлений, а также гуманистической и трансперсональной психологии. Он показал, что ни один из подходов нельзя считать лучше или ценнее других. У каждого есть свое место и каждый по-своему полезен.

Маслоу называл невроз и психологическую разлаженность дефицитарными болезнями; он считал, что такие заболевания вызываются тем, что не удовлетворены некоторые основные потребности, точно так же, как отсутствие некоторых витаминов может вызвать болезнь. Лучшим примером основных потребностей являются физиологические потребности, такие как голод, жажда и сон. Неудовлетворенные потребности раньше или позже приводят к болезни, а единственным лечением может быть полное удовлетворение этих потребностей.

Основные потребности свойственны каждому индивиду. Объем и способ удовлетворения потребностей неодинаковы в разных обществах, но основные потребности (такие, как голод) нельзя игнорировать никогда.

Физиологические потребности включают в себя потребность в пище, питье, кислороде, сне и сексе. Большинство людей, принадлежащих нашей культуре, могут без труда удовлетворить эти потребности. Однако если биологические потребности не удовлетворяются соответствующим образом, то индивид почти полностью посвящает себя поискам возможностей для их удовлетворения. Маслоу утверждает, что человек, в буквальном смысле умирающий от жажды, не интересуется, удовлетворены ли другие потребности. Но как только данная конкретная непреодолимая потребность удовлетворена, она становится менее важной, позволяя другим потребностям всплыть на поверхность.

Некоторые **психологические потребности** тоже следует удовлетворять, чтобы сохранить здоровье. К основным психологическим потребностям Маслоу относит: потребность в безопасности, защите, по-



Рис. 15.1. Иерархия потребностей по Маслоу

требность стабильности; потребность любви и чувства принадлежности, а также потребность в самоуважении и оценке. Дополнительно каждый индивид имеет потребности роста: потребность развивать свои потенциальные возможности и способности, а также потребность самоактуализации.

Жизнь на более высоком уровне потребностей означает большую биологическую эффективность, большую продолжительность жизни, меньше болезней, лучший сон, аппетит и т. д. (Maslow, 1948).

К **потребностям безопасности** Маслоу относит потребность индивида жить в относительно стабильной, безопасной и предсказуемой обстановке. У нас есть основная потребность в организации, порядке и определенных запретах. Люди нуждаются в освобождении от страха, тревоги и хаоса. Как и в случае с биологическими потребностями, большинство людей принимают как должное плавно развивающееся, стабильное, защищающее общество. В современном западном обществе потребность в безопасности проявляется только при критических обстоятельствах: стихийных бедствиях, эпидемиях и восстаниях.

У всех людей есть **потребность в принадлежности и любви**. Мы стремимся установить тесные отношения с другими и чувствовать себя частью каких-то групп, таких как семья и круг своих сверстников. Эти потребности, как писал Маслоу, все чаще остаются неудовлетворенными в нашем изменчивом индивидуалистическом обществе. Эти неудовлетворенные потребности, как правило, лежат в основе психологических расстройств.

Маслоу (1987) описал два типа **потребности уважения**. Первый — это желание чувствовать компетентность и личные достижения. Второй — потребность уважения другими, что включает общественное положение, славу, оценку и признание. Если эти потребности не удовлетворены, то человек начинает чувствовать себя приниженным, слабым или беспомощным. Как считал Маслоу, потребности уважения были отмечены в работах Адлера, и ими несколько пренебрегал Фрейд. Нормальное самоуважение складывается из личных стремлений, которые приводят к достижениям, а также из заслуженного уважения другими.

Даже если все эти потребности удовлетворены, утверждает Маслоу, человек все еще чувствует разочарованность и некоторую незавершенность до тех пор, пока он не испытает самоактуализации — использование своих способностей и талантов. Формы, в которых проявляется эта потребность, весьма различны в зависимости от того, что представляет собой человек. У каждого из нас свои мотивации и способности. Для одного очень важно стать хорошим родителем, другие стремятся добиться успехов в спорте, стать художником или изобретателем.

По Маслоу, самые основные потребности должны быть реализованы прежде, чем будут удовлетворены менее значимые. К примеру, и физиологические потребности, и потребность любви важны для человека; однако когда человек голодает, потребность любви (или любая другая более высокая потребность) не становится главным фактором поведения. И наоборот, считает Маслоу, даже тогда, когда мы разочаровываемся в любви, нам по-прежнему нужна пища (в любовных романах утверждается обратное).

> Совершенно верно, что человек живет хлебом единым — когда нет хлеба. Но что случается с желаниями человека, когда хлеба вдоволь и когда его желудок постоянно полон? Моментально появляются другие (и более высокие) потребности, и именно эти потребнности, а не физиологический голод, управляют организмом. А когда и эти потребности удовлетворяются, снова появляются новые (еще более высокие) потребности, и т. д. (Maslow, 1987, p. 17)

> Высшая природа человека опирается на его низшую природу, нуждаясь в ней, как в основании, и рушится без этого основания. Таким образом, большая часть человечества не может проявить свою высшую природу без удовлетворения базовой низшей природы (Maslow, 1968, p. 173).

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

Маслоу в общих чертах определял понятие **самоактуализации** (self-actualization) как «полное применение талантов, способностей, потенциалов и т. д.» (1970, p. 150).

Самоактуализация — не застывшее состояние. Это действующий процесс, при котором способности индивида применяются полностью, творчески и радостно. «Я думаю о самоактуализируемом человеке не как об обычном человеке, которому что-то добавилось, а скорее как об обычном человеке, у которого ничего нельзя отнять. Средний человек — это человеческое существо в расцвете сил с размытыми и зажатыми силами и способностями» (Maslow in: Lowry, 1973b, p. 91).

Обычно самоактуализирующиеся люди смотрят на жизнь более свободно. Они не слишком эмоциональны и более объективны, они не позволят надеждам, страхам, а также попыткам защитить свое «я» разрушить те представления, которые они вынесли из своих наблюдений. Маслоу обнаружил, что все они без исключения полностью отдают себя своей работе или делу. Для личностного роста важны два требования: посвящение себя чему-то более высокому, чем собственное «я», и успешное выполнение поставленной задачи. Креативность, непосредственность, смелость и упорная работа — это основные характерные черты самоактуализирующихся людей.

Маслоу сознательно изучал только таких людей, которые не были подвержены неврозам и у кого не было эмоциональных нарушений. Он пришел к выводу, что психически здоровые люди независимы, могут принимать себя такими, какие они есть, у них нет внутренних конфликтов и они способны наслаждаться как игрой, так и работой. Хотя только один из наблюдаемых Маслоу субъектов принадлежал к ортодоксальной церкви, остальные фактически верили в духовные начала жизни. Маслоу обнаружил, что самоактуализирующиеся субъекты находили удовольствие в жизни, несмотря на боль, печаль и разочарования. Они проявляли больше заинтересованности, у них было меньше страха, тревоги или ощущения бесцельности существования. Тогда как остальные люди лишь в редкие моменты жизни испытывали радость, ощущение триумфа или переживали вершинный опыт, самоактуализирующиеся люди, казалось, наслаждались жизнью в целом.

> Не существует совершенных людей! Можно найти хороших людей, очень хороших, даже замечательных. На свете действительно есть творцы, провидцы, мудрецы, святые, люди, расшатывающие старые устои, и люди, двигающие человечество вперед. Несомненно, это подает нам надежду на будущее человеческого рода, несмотря на то что такие люди встречаются крайне редко и их можно сосчитать по пальцам. И в то же время те же самые люди могут временами быть скучными, раздражающими, обидчивыми, эгоистичными, злыми и подавленными. Чтобы не оказаться разочарованными в человеческой природе, мы должны прежде всего отбросить свои иллюзии по поводу человеческой природы (Maslow, 1970, p.176).

Одно из основных утверждений Маслоу заключалось в том, что мы всегда желаем чего-то и редко достигаем состояния полного удовлетворения, состояния без каких-то целей или желаний. Иерархия потребностей Маслоу является попыткой предсказать, какие типы желаний появятся сразу после того, как только старые в значительной степени удовлетворены и уже не являются доминантой поведения. Существует много индивидуальных исключений, особенно в таком обществе, как наше, когда многие основные потребности частично удовлетворены и, оставаясь потребностями, они не делаются подавляющими. Маслоу разработал свою иерархию как часть общей теории мотивации, а не как точную систему предсказания индивидуального поведения.

Метамотивация

Понятие метамотивации (metamotivation) относится к поведению, на которое влияет рост потребностей и ценностей. По Маслоу, такой вид мотивации чаще всего встречается у самоактуализирующихся людей, которые уже удовлетворили свои низшие потребности. Метамотивация часто принимает форму служения идеалам или целям, чему-то такому, что «вне тебя». Метапотребности связаны с основными потребностями: их неудовлетворение вызывает метапатологии — отсутствие ценности, значимости, завершенности в жизни. Маслоу утверждает, что чувство индивидуальности, успешная карьера и приверженность ценностной системе так же важны для психического благополучия индивида, как и безопасность, любовь, самоуважение и т. д.

> Рост в иерархии возможен лишь потому, что «более высокие» вкусы лучше «низших», и потому, что удовлетворение «низких» потребностей надоедает (Maslow, 1971, p. 147).

Жалобы и метажалобы

В системе Маслоу отмечены разные уровни жалоб, относящихся к неудовлетворенным потребностям. Например, на фабрике жалобы нижнего уровня могут быть реакцией на опасные условия работы, давление администрации и юридический надзор или его отсутствие. Эти жалобы связаны с неудовлетворенными потребностями физической безопасности и защиты. Жалобы высшего уровня могут относиться к недостаточному признанию достижений, утрате престижа или отсутствию сплоченности в коллективе — то есть угрозе потребностям принадлежности и уважения.

Метажалобы (metagrumbles) свидетельствуют о фрустрации метапотребностей, таких как совершенство, справедливость, кра-

сота и истина. Этот уровень недовольства является хорошим показателем того, что все остальное в порядке. Когда люди жалуются, к примеру, на неэстетический вид окружающей обстановки, то, вероятно, это означает, что их более основные потребности удовлетворены относительно хорошо.

Маслоу считает, что не следует ожидать, что жалоб не будет, нам лишь надо надеяться на то, что они будут отражать более высокие уровни притязаний. Когда жалобщики недовольны несовершенством общества, отсутствием справедливости и т. д. — это положительный знак. Это значит, что, несмотря на высокую степень удовлетворения основных потребностей, люди все же стремятся к дальнейшим улучшениям и росту. Фактически, Маслоу наводит на мысль о том, что хорошим показателем просвещенности общества является наличие недовольных среди его членов.

> Иметь комитеты .. гневное появление в них и жалобы на то, что за розами в парках недостаточно ухаживают... само по себе это замечательно, потому что показывает высокий уровень жизни жалобщиков (Maslow, 1965, p. 240).

Исследование самоактуализации

Сначала исследования Маслоу о самоактуализации были вызваны желанием глубже понять двух своих учителей, которые оказали на него особое влияние — Рут Бенедикт и Макса Вертгеймера. Хотя Бенедикт и Вертгеймер были разными личностями и занимались различными областями исследования, Маслоу понимал, что они одинаково полно выражают себя в профессиональной и частной жизни, что он редко встречал у других людей. В своих учителях Маслоу видел не только двух выдающихся ученых, но и совершенных, творческих личностей. Маслоу начал осуществлять частный исследовательский проект, чтобы понять, что сделало их такими особенными, и он стал вести дневник, куда заносил данные об их личной жизни, отношениях, оценках и т. д. Сравнение Бенедикт и Вертхаймера стало первой ступенью в исследовании самоактуализации — исследовании, которым Маслоу занимался всю жизнь.

> Самоактуализирующиеся люди все без исключения увлечены делом, которое находится за пределами их самих, что-то, что выходит за пределы собственного «я» (Maslow, 1971, p. 43).

Маслоу считал, что собирать сведения о человеческой природе было бы более пра-



Элеонора Рузвельт

вильным на примере лучших образцов, какие он мог найти, чем изучать и собирать проблемы и ошибки средних или невротических индивидов.

> Несомненно, пришелец, спустившийся с Марса в колонию калек, карликов, горбунов и т. д., не смог бы определить, какими они должны были быть от природы. Поэтому давайте изучать не калек, а искать ближайший доступ, который мы можем получить, ко всем здоровым людям. В них мы найдем качественные различия, различные системы мотивации, эмоций, оценок, мышления и восприятия. В определенном смысле только святые по-настоящему представляют собой человечество (Maslow in. Lowry, 1973a, p. 90).

Изучая самых лучших и самых здоровых мужчин и женщин, исследователи могут установить пределы человеческого потенциала. Чтобы определить, например, как быстро может бегать человек, следует поработать с лучшими спортсменами-легкоатлетами. Нет смысла тестировать средние образцы из обычных людей. Также, утверждал Маслоу, при исследовании психического здоровья и зрелости следует привлекать к исследованию наиболее зрелых, творческих и наиболее цельных людей.

При подборе субъектов для исследования «хороших человеческих существ» Маслоу отобрал из 3000 студентов последнего курса всего одного человека, который точно подходил его требованиям. Было установлено два критерия для включения людей в начальную группу для исследования. Во-первых, субъекты не должны были иметь неврозов и других серьезных личных проблем. Во-вторых, все, кого собирались

изучать, обязаны были наилучшим образом применять свои таланты и способности.

В конечном итоге для исследования Маслоу пришлось сосредоточиться на знакомых лично ему людях, а также на общественных деятелях. Эта группа состояла из 18 человек: 9 современников и 9 исторических лиц, включая Авраама Линкольна (Abraham Lincoln), Томаса Джефферсона (Thomas Jefferson), Альберта Эйнштейна (Albert Einstein), Элеонору Рузвельт (Eleanor Roosevelt), Джейн Адамс (Jane Addams), Уильяма Джеймса (William James), Альберта Швейцера (Albert Schweitzer), Олдоса Хаксли (Aldous Huxley) и Баруха Спинозу (Baruch Spinoza). Примечательно, что в список Маслоу попали величайшие мыслители и социальные реформаторы и не попал никто из духовных наставников или мистиков; интерес к трансперсональной психологии возник у него позднее. Очивидно, что пристрастие Маслоу к активным, успешным интеллектуальным личностям (он относил их к «лучшим людям») повлияло на его работу о самоактуализации. Какой-нибудь другой психолог, которого интересовали бы сосредоточенность индивида на своем внутреннем мире, артистические и духовные качества людей, вероятно, сформулировал бы совсем другую теорию.

Маслоу перечисляет следующие характерные черты для самоактуализирующихся (1970, p. 153–172):

1. Более эффективное восприятие реальности и более удобные отношения с реальностью.

2. Принятие (себя, других, природы).

3. Непосредственность; простота; естественность.

4. Сосредоточенность на проблеме [в противоложность эго-центрированности].

5. Способность обособиться; потребность в уединении.

6. Автономия: независимость от культурных штампов и окружения.

7. Сохраняющаяся свежесть восприятия.

8. Мистический и вершинный опыт

9. *Gemeinschaftgefühl* [чувство общности с другими].

10. Более глубокие и проникновенные взаимоотношения.

11. Демократичность.

12. Способность распознавать цели и средства, хорошее и плохое.

13. Философский, незлобный доброжелательный юмор.

14. Креативность.

15. Сопротивление окультуриванию; вне любой определенной культуры.

> Очень скоро я пришел к выводу, что великий талант не только в большей или меньшей степени не связан с добротой или здоровьем, но также что мы мало знаем о нем (Maslow, 1968, p. 135).

Маслоу утверждал, что самоактуализирующиеся люди, которых он изучал, не были совершенны и даже не были свободны от больших недостатков. Слишком сильное увлечение карьерой или приверженность своим личностным ценностям могли сделать таких людей безжалостными в достижении своих целей; их деятельность могла затронуть чувства или потребности других. К этому можно добавить, что самоактуализирующиеся люди могут довести свою независимость до крайности. Но им тоже свойственны многие проблемы средних людей: чувство вины, тревога, печаль, конфликтность и т. д.

Теория самоактуализации

В своей последней книге «Новые измерения человеческой природы» (The Farther Reaches of Human Nature, 1970) Маслоу описывает восемь способов, по которым индивиды самоактуализируются, или восемь типов поведения, ведущих к самоактуализации. Это не очень четкое, не строго логичное рассуждение, но оно представляет кульминацию взглядов Маслоу на самоактуализацию.

1. *Концентрация.* «Прежде всего при самоактуализации жизнь должна быть полной, яркой, беззаветной при полной концентрации и абсолютном усвоении» (Maslow, 1971, p. 45). Обычно мы не очень осознаем, что происходит в нас и вокруг нас. (Например, большинство свидетелей совершенно поразному описывают одни и те же события.) Однако и у нас бывают такие возвышенные моменты осознания чувства слияния со всем миром, моменты, которые Маслоу назвал бы самоактуализирующимися.

2. *Выбор роста.* Если мы себе представляем жизнь как цепь, состоящую из выборов, тогда самоактуализация — это процесс, при котором принимается решение о выборе для дальнейшего роста. Часто нам приходится выбирать между продвижением и безопасностью, между движением вперед и движением назад. В каждом выборе есть и положительные, и отрицательные стороны. Выбрав безопасность, мы остаемся с тем, что знали и к чему привыкли, но рискуем свести на нет результаты работы и

утратить новизну. Выбор роста означает, что вам открывается новый и привлекательный опыт, но есть риск встретиться с чем-то незнакомым и возможным провалом.

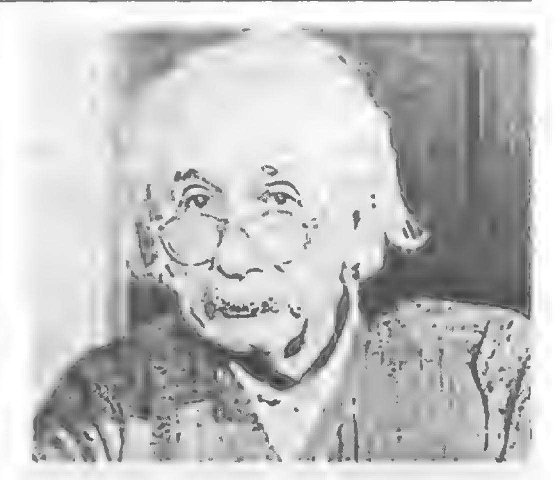
> Человек не может сделать разумный выбор жизни до тех пор, пока не станет прислушиваться к себе, к своему «я» в каждое мгновение жизни (Maslow, 1971, р. 47).

3. *Самопознание.* При самоактуализации мы больше узнаем о своей внутренней природе и действуем в соответствии с этим. Это означает, что мы решаем для себя, какие нам нравятся фильмы, книги или идеи, независимо от мнения других.

4. *Честность.* Честность и ответственность за свои действия являются важными элементами в самоактуализации. Вместо того чтобы делать вид и давать ответы, рассчитанные на то, чтобы доставить кому-то удовольствие или самому произвести хорошее впечатление, нам следовало бы поискать ответы в себе. Каждый раз, когда мы так поступаем, мы прикасаемся к своему внутреннему «я».

5. *Суждение.* Первые четыре пункта помогают нам развить способность делать «лучший выбор в жизни». Мы учимся доверять собственному суждению и нашим инстинктам и действовать соответственно. Маслоу уверен, что следование нашим инстинктам ведет к более точным решениям о том, что наиболее правильно для каждого из нас, — лучшие произведения живописи, лучшее в музыке, лучшая пища, а также что лучше в крупных жизненных решениях, таких как женитьба и карьера.

6. *Саморазвитие.* Самоактуализация является также непрекращающимся процессом развития потенциальных возможностей человека. Это значит, что человеку следует использовать свои способности и интеллект и «хорошо делать то избранное дело, которое хочется делать» (Maslow, 1971, р. 48). Большой талант или развитый интеллект — это не то же самое, что самоактуализация; многим одаренным людям не удалось полностью использовать свои способности, тогда как другие, возможно со средним талантом, добиваются очень многого.



Альберт Эйнштейн

Самоактуализация — это не та вещь, которая или есть у человека, или нет. Это нескончаемый процесс, который делает ваш потенциал реальным. Это относится к образу жизни и работе и связано скорее с целым миром, чем с завершением какого-то одного дела.

> [Самоактуализация] — это не отсутствие проблем, а движение от переходных или нереальных проблем к реальным проблемам (Maslow, 1968, р. 115)

7. *Вершинные переживания.* «Вершинные переживания — это очень краткие моменты в самоактуализации» (Maslow, 1971, р. 48). Мы более цельны, собранны, больше знаем о себе и о мире во время этих вершинных моментов. В таких случаях мы думаем, действуем и чувствуем более ясно и точно. Мы сильнее любим и ближе принимаем других, у нас слабее внутренние конфликты и тревога и нам легче направить нашу энергию на творчество. Некоторые люди чаще испытывают вершинные переживания, чем другие. Маслоу называет таких людей самоактуализирующимися (см. разделы «Вершинные переживания» и «Трансценденция и самоактуализация»).

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Самоактуализация*

Подумайте о четырех или о пяти самоактуализирующихся людях, которых вы знаете или о которых слышали. Что у них общего? Каковы их самые важные качества? Отличаются они от ваших собственных героев и героинь или они такие же люди? Каким образом эти люди подтверждают теории Маслоу? Чем каждый из них отличается от людей, изображенных Маслоу в его описании самоактуализирующейся личности?

8. *Отсутствие защиты для собственного «я».* Дальнейшим шагом в самоактуализации будет необходимость распознать защиты нашего «я» и бороться с ними в соответствующий момент. Для этого нам надо лучше знать пути, по которым происходит искажение представления о самих себе и образах внешнего мира, — путем подавления, проецирования и других средств такой защиты.

ВЕРШИННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Вершинные переживания (peak experiences) — это особенно радостные и волнующие моменты в жизни каждого человека. Маслоу отмечает, что вершинные переживания часто вызываются сильной любовью, воздействием шедевров искусства и музыки или потрясающей красотой природы. «Все вершинные переживания можно рассматривать как полное завершение какого-либо акта... или закрытие — как это называется в гештальт-психологии, в парадигме теории Райха — состояние полного оргазма, это состояние еще можно назвать полной разгрузкой, катарсисом, кульминацией, свершением, опустошением или завершением» (Maslow, 1968, p. 111).

Термин «вершинные переживания» — это обобщение лучших моментов человеческого существования, счастливейших моментов жизни, экстаза, величайшей радости, блаженства (Maslow, 1971, p. 105).

Фактически каждый из нас испытывал вершинные переживания, хотя мы часто принимаем их как само собой разумеющееся. Примером вершинных переживаний может служить реакция при виде пылающего заката или при звуках чарующей музыки. По Маслоу, возникновению вершинных переживаний способствуют глубоко волнующие события: «Это выглядит так, будто любое проявление истинно прекрасного и совершенного опыта приводит к вершинным переживаниям» (1971, p. 175). Трагические события тоже могут вызвать вершинные переживания. Выход из депрессии или выздоровление после тяжелой болезни, смертельная опасность — все это может вызвать вершинные моменты любви и радости. В длительные периоды жизнь большинства людей заполнена относительным безразличием, отсутствием интереса или просто скукой. В противоположность этому вершинные переживания, если понимать их в широком смысле, — это моменты, когда мы наиболее увлечены, взволнованы и захвачены жизнью.

Наиболее сильные вершинные переживания случаются относительно редко. Для Маслоу наивысшим пиком являются «чувство безграничности горизонта, открывающегося взору, ощущение себя более сильным и одновременно более беспомощным, чем вы когда-либо чувствовали себя, чувство исступленного восторга, удивления и благоговейного трепета, потеря ощущения времени и места» (1970, p. 164). В поэзии — это описание моментов экстаза; в религии — это глубокие мистические переживания.

Переживание «плато»

Вершинные переживания — это «высоко», то, что может продолжаться несколько минут или несколько часов и очень редко дольше. Маслоу также рассматривает более устойчивое и продолжительное переживание, которое он относит к переживаниям «плато» (plateau experience). Эти переживания представляют собой новый и более основательный путь для изучения и познания мира. При этом существенно изменяется отношение, меняется воздействие, которое формирует точку зрения и создает новую оценку и более глубокое понимание мира. Маслоу пережил это состояние в конце жизни после первого сердечного приступа. Более глубокое восприятие жизни и неизбежности смерти заставило Маслоу увидеть мир совершенно по-новому. (Более подробно, с цитированием самого Маслоу, см. раздел «Теория из первоисточника» в этой главе.)

Трансценденция и самоактуализация

Маслоу обнаружил, что некоторые самоактуализирующиеся люди имеют много вершинных переживаний, другие переживают их редко или вовсе не переживают. Маслоу пытался провести различие между здоровыми, продуктивно деятельными людьми с редкими или вовсе отсутствующими случаями трансценденции и теми, для кого трансценденция имеет важное или даже центральное значение. Первая группа прагматична в ориентации. «Такие люди живут в мире, стремясь наиболее полно выразить себя в нем. Они осваивают мир и руководят им, используют его для вполне хороших целей, как это делают (нормальные) политики и практики» (1971, p. 281).

Трансцендентные самоактуализирующиеся люди значительно чаще осознают святость всего, дают трансцендентную оценку миру на уровне повседневной деятельности.

Пик религиозных переживаний очень часто расценивается ими как самая важная сторона их жизни. Эти люди думают более праведно, чем «просто здоровые» самоактуализирующиеся индивиды; они могут лучше соотнести категории прошедшего, настоящего и будущего, добра и зла и могут легче справиться с явными сложностями и противоречиями жизни. Они скорее проявят себя новаторами и оригинальными мыслителями, чем систематизаторами чужих идей. По мере того как увеличивается их знание, растет смирение, и они могут начать относиться к Вселенной с благоговением.

Трансценденты обычно считают себя просто носителями талантов и способностей, поэтому их эго меньше вовлекается в работу. Такой человек может честно заявить: «Я лучше всего подхожу на эту должность, а потому должен получить ее» или, наоборот, признать: «Вы лучше подходите для этой должности, и вы должны занять ее вместо меня».

Не каждый человек, который испытывает мистические переживания, является трансцендентным самоактуализатором. Многие люди, которые знакомы с подобными переживаниями, еще не достигли такого психологического здоровья и плодотворности работы, которые Маслоу считал основными чертами самоактуализации. Маслоу нашел много трансцендентов как среди бизнесменов, менеджеров, учителей и политиков, так и среди поэтов, музыкантов, министров и т. п., у кого предполагается наличие трансценденции.

ДЕФИЦИТАРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И БЫТИЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Маслоу разделял психологию на два основных вида. Большую часть психологии своего времени Маслоу называл *дефицитарной*; она занимается поведением человека в сфере удовлетворения основных потребностей. *Бытийная психология*, наоборот, изучает поведение человека и его переживания на стадии высочайшей осознанности и стремления удовлетворить нужды самоактуализации. С этим видом психологии связаны вершинные переживания. Бытийная психология больше всего подходит для изучения самоактуализирующихся людей.

Дефицитарная мотивация и бытийная мотивация

Маслоу отмечал, что большинство психологов обращаются только к *дефицитарной мотивации*, они сосредоточивают внимание на изучении поведения, целью которого является удовлетворение потребности, которую не удалось до этого удовлетворить. Примером дефицитарной мотивации могут служить голод, боль и страх.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Ваши собственные вершинные переживания*

Попытайтесь отчетливо вспомнить одно из вершинных переживаний в вашей жизни — радостный, счастливый, блаженный момент, который выделяется в вашей памяти. Выберите момент, чтобы оживить это переживание. А теперь обдумайте следующие вопросы:

1. Чем было вызвано это переживание? Было ли что-нибудь необычное в обстановке, которая его вызвала?

2. Что вы чувствовали в тот момент? Отличалось ли это чувство от ваших обычных переживаний — эмоционально, физически или интеллектуально?

3. Вам не показалось, что вы не такой, как обычно? Не показался ли вам другим мир вокруг вас?

4. Как долго длилось это переживание? Что вы чувствовали после?

5. Имело ли это переживание какое-либо длительное воздействие на вас (на ваш кругозор или на взаимоотношения с другими)?

6. Как ваше собственное переживание соотносится с теориями Маслоу о вершинных переживаниях и человеческой природе?

Чтобы получить более четкое представление о вершинных переживаниях, сравните ваши переживания с переживаниями других. Обратите внимание и на разницу, и на схожесть этих переживаний. Является ли разница в переживаниях результатом того, что ситуации были разные, личности были не похожи или же их вызывали совершенно другие причины? Как схожесть переживаний соотносится с идеями Маслоу или с человеческим потенциалом в общем понимании?

Однако внимательное изучение поведения человека и животных выявило другой вид мотивации. Когда организм не испытывает голода, не чувствует боли и не боится, возникают бытийные мотивации, такие как любопытство и игривость. Активность, которая возникает в подобных случаях, может закончиться сама по себе, а не служить средством для реализации определенных потребностей. **Бытийная мотивация** прежде всего связана с получением удовольствия и удовлетворения в настоящее время или с поиском положительной цели (возрастающая мотивация или метамотивация). С другой стороны, из-за чувства неудовлетворенности **дефицитарная мотивация** порождает потребность, нацеленную на то, чтобы изменить настоящее положение дел.

Дефицитарное познание и бытийное познание

При **дефицитарном познании (deficiency cognition)** предмет рассматривается только как средство удовлетворения какой-то потребности, как конечное средство. Такой тип познания встречается при очень сильных потребностях. По мнению Маслоу (1970), сильные потребности стремятся направить мышление и восприятие по определенному руслу, поэтому индивид осознает из окружения только то, что относится к удовлетворению его потребностей. Голодный стремится увидеть только хлеб, скряга — только деньги.

Бытийное познание (being cognition) — это более точное и эффективное восприятие (осознание) окружающего. Индивиды, чьи основные потребности удовлетворены, вряд ли будут что-то менять в своих представлениях из-за других потребностей или желаний. Бытийное познание не подвержено ни обсуждению, ни сравнению, ни оценке. Основной оценкой является одобрение того, что есть. Стимулы-побудители полностью учитываются, и восприятие кажется богаче, полнее и более законченным.

В состоянии бытийного познания индивид как бы несколько отстранен от того, что он воспринимает. Внешние предметы оцениваются скорее как таковые, а не по их отношению к личной заинтересованности. На самом деле индивид стремится сохранить положение созерцателя или же одобрительно относится к тому, что воспринимает, активное вмешательство в происходящее представляется ему неуместным. Одним из преимуществ дефицитарного познания является тот факт, что индивид может чувствовать, что он вынужден предпринять действия, чтобы изменить существующие условия.

> На срезе раковой ткани под микроскопом можно рассмотреть (если при этом забыть, что это рак) прекрасную, захватывающую и внушающую благоговение структуру (Maslow, 1968, p. 76)

Дефицитарные ценности и бытийные ценности

Маслоу не рассматривал подробно дефицитарные ценности, хотя **бытийные ценности (being valves)** он описал детально. Бытийные ценности свойственны каждому индивиду. «Высшие ценности [существуют] в самой человеческой природе, именно там их можно найти. Это находится в резком противоречии со старым и более привычным представлением о том, что высшие ценности могут исходить только от сверхъестественного божества или их можно получить из какого-то другого источника за пределами человеческой природы» (1968, p. 170).

К бытийным ценностям Маслоу относит: истину, доброту, красоту, целостность, дихотомическую трансцендентность, живость, уникальность, совершенство, неизбежность, завершенность, справедливость, простоту, яркость, легкость, игривость и самодостаточность.

Дефицитарная любовь и бытийная любовь

Дефицитарная любовь (deficiency love) — это любовь, обращенная к другим, потому что они обусловливают удовлетворение нашей потребности. Чем больше удовлетворяются потребности индивида, тем более усиливается этот тип любви. Такая любовь возникает из-за потребности в самоуважении или сексе, из страха одиночества и т. д.

Бытийная любовь (being love) — это любовь к сущности другого человека, его жизни. Этой любви не свойственно стремление к полному обладанию предметом любви, и она скорее связана с тем хорошим, что есть в другом человеке, чем с собственным удовлетворением. Часто при описании бытийной любви Маслоу приводит пример принятого в даосизме невмешательства или принципа «пусть все будет так, как оно есть», одобрения того, что есть, без желания что-то изменять или улучшать. При бытийной любви любовь к природе, например, может выразиться в том, что индивид любуется красотой цветов, наблюдает за их ростом, а затем не срезает, а оставляет их расти в саду. Кто-то под воздействием дефи-

цитарной любви скорее соберет цветы и сделает из них букет. К бытийной любви также относится безответная самоотверженная любовь к своему ребенку, которая включает в себя любовь и признание и при которой маленькие недостатки ребенка тоже любят и прощают.

Маслоу убежден, что бытийная любовь богаче, она дает больше удовлетворения и длится дольше, чем дефицитарная любовь. Эта любовь остается всегда новой, тогда как дефицитарная любовь со временем теряет новизну. Бытийная любовь вызывает вершинные переживания, и ее описывают теми же возвышенными словами, какими пользуются при описании глубоких религиозных переживаний.

ЭУПСИХЕЯ

Термин **«эупсихея» (eupsychia)** был введен Маслоу для определения идеальных, гуманистически ориентированных обществ и общин. Маслоу считал этот термин удачнее термина «утопия». Маслоу чувствовал, что термин «утопия» уже устарел и наводит на мысль о непрактичном и необоснованном идеализме. Маслоу верил, что развитие идеального общества психологически здоровыми и самоактуализирующимися индивидами вполне возможно. Все члены такого сообщества должны будут искать возможности для персонального роста, полностью отдаваться своей работе и личной жизни.

> Между Хорошим Обществом и Хорошим Человеком существует обратная связь. Они нуждаются друг в друге (Maslow, 1971, p. 19).

Но даже идеальное общество не всегда порождает самоактуализирующихся людей.

> Педагог или культура еще не создают человеческое существо. Они не могут привить ему чувство любви, не сделают его любопытным, не заставят его философствовать, создавать символы или проявлять креативность. Скорее они разрешают, благоприятствуют, поощряют или помогают тому, что находится в зародыше, стать реальным и действенным (Maslow, 1968, p. 161).

В бизнесе Маслоу предпочитал управление в духе эупсихейства, или просвещенное, а не авторитарное. Авторитарные руководители допускают, что рабочие и руководство имеют разные, несовместимые цели: рабочие хотят зарабатывать как можно больше при минимальном усилии, следовательно, за ними следует пристально следить.

Просвещенные руководители допускают, что их работники хотят стать креативными и вырабатывать больше и что их надо поддерживать и поощрять, а не ограничивать и контролировать. Культурный подход лучше действует на устойчивых, психологически здоровых работников. Некоторые враждебные, подозрительные люди могут эффективнее работать при авторитарной системе, но для большей свободы им придется прибегать к нечестным методам. Маслоу считал, что из-за того что управление по принципу эупсихеи возможно только с людьми, которые могут получать удовольствие и одновременно чувствовать ответственность и самоконтроль, сообщества типа эупсихеи должны состоять из самоактуализирующихся людей.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Упражнение по теме «бытийная любовь»*

По Маслоу, бытийная любовь самоотверженна, она ничего не просит взамен. Наградой в такой любви является признание самой сути и красоты предмета любви. В нашей повседневной жизни бытийная и дефицитарная любовь не существуют одна без другой. Мы обычно надеемся получить и получаем что-то в ответ на нашу любовь.

Это упражнение взято из старой христианской практики, где оно использовалось для развития чувства чистой любви. Сядьте в темной комнате перед горящей свечой. Расслабьтесь и постепенно постарайтесь почувствовать контакт со своим телом и окружающей обстановкой. Пусть ваш разум и ваше тело замедлят свою работу, станут тихими и спокойными.

Пристально наблюдайте за пламенем свечи. Направляйте вашу любовь на пламя. Ваше чувство любви к пламени не связано ни с одной мыслью о ценности пламени как такового. Это любовь ради любви. (На первый взгляд может показаться странным любить неодушевленный предмет, просто пламя, но смысл в этом — испытать чувство любви в условиях, когда помимо самого чувства любви ничего не получаешь в ответ, никакой награды.) Направьте ваше чувство любви на комнату и на все, что в ней находится.

Каковы эти чувства по сравнению с другими, которые вам пришлось испытать, — любовь к семье, к друзьям, к любовникам?

СИНЕРГИЯ

Впервые термин **«синергия» (synergy)** применила Рут Бенедикт (Ruth Benedict), учеником которой был Маслоу. Термин определял степень межперсонального сотрудничества и гармонии внутри общества. Слово *«синергия»* означает *сотрудничество* (это греческое слово значит «работать вместе»). Термин «синергия» применяется также для обозначения такого совместного действия, производимого отдельными элементами, когда получаемый при этом результат превышает результат, который может дать раздельная работа этих элементов.

Как антрополог, Бенедикт понимала, как опасно сравнивать общества и оценивать другие цивилизации, насколько точно они соответствуют нашим собственным культурным стандартам. Однако, изучая другие цивилизации, Бенедикт обнаружила, что в некоторых обществах люди чувствуют себя счастливее и здоровее, чем в других. В некоторых группах верования и обычаи подходят для членов этой группы и удовлетворяют их, тогда как традиции других групп способствуют появлению подозрительности, страха и тревоги.

В условиях низкой социальной синергии успех одного члена группы ведет к потерям и неудачам другого. К примеру, если каждый охотник делит ежедневную добычу только между ближайшими родственниками, то охота становится конкурентной. Охотники, которые повышают свое мастерство или находят новые места для охоты, могут скрывать свои успехи от других. Как только возрастает добыча одного охотника, то сразу становится меньше добыча у других охотников и меньше пищи получают их семьи.

При высоком уровне социальной синергии кооперация (сотрудничество) используется максимально. Примером может служить охотничье общество, подобное тому, что было описано выше, но с одной очень важной разницей — добыча делится на всех. При таких условиях каждый охотник выигрывает от успеха других. При высоком уровне социальной синергии система культурного доверия усиливает сотрудничество и положительные взаимоотношения индивидов и помогает свести к минимуму конфликты и разногласия.

Маслоу также рассматривает синергию и у отдельного человека. Идентификация себя с другими способствует проявлению высокой индивидуальной синергии. Если успех другого приносит индивиду глубокое удовлетворение, то в ответ ему легко и щедро предлагается помощь. В некоторой степени в таких случаях соединяются и эгоистические, и альтруистические мотивы. В помощи другому индивид ищет личное удовлетворение.

Можно также отнести к понятию синергии соединение мысли и действия у индивида. Когда индивид принуждает самого себя начать действовать, это указывает на какой-то конфликт мотивов. Если взять идеальный вариант, то индивиды делают то, что им следует делать, потому что они хотят делать это. Лучшее лекарство принимается не только потому, что оно эффективно, но и потому, что оно вкусное.

ДИНАМИКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ

Стремление к самоактуализации не может проявиться, пока у индивида доминируют потребности более низкого уровня, такие как потребность в безопасности или потребность в уважении. Согласно Маслоу, если в детстве какая-то потребность индивида не была удовлетворена, развитие личности может задерживаться на уровне возраста этой фрустрации. Например, если ребенок ощущал себя нелюбимым и нежеланным в компании сверстников, он может всю последующую жизнь стремиться к вниманию, славе и похвалам, чтобы таким образом повысить самоуважение.

> По мере того как человек все больше чувствует свою связь с миром, мир становится благосклоннее к нему. Если человеку хорошо, то и мир для него хорош (Maslow, 1971, p. 165).

Если индивид стремится к удовлетворению потребностей высокого уровня, это является показателем его психического здоровья. Маслоу считает, что, удовлетворяя потребности высокого порядка, человек чувствует себя более счастливым и сама метамотивация свидетельствует, что развитие индивида выше дефицитарного уровня.

Самоактуализация заключается в том, что, приняв решение посвятить свою жизнь духовному росту и полному развитию своих способностей, индивид стремится к цели и придерживается соответствующего поведения. В работу по самоактуализации входит способность выбрать достойную, требующую творческих усилий цель. Маслоу пишет, что самоактуализирующихся индивидов привлекают наиболее трудные и интересные проблемы, требующие самоотдачи

и изобретательности. Такие люди не страшатся трудностей и неопределенности, не стремятся к легким решениям.

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

По мнению Маслоу, мотивация личностного роста имеет не столь базовый характер, как стремление к удовлетворению физиологических потребностей, а также потребностей в безопасности, уважении и т. п. Процессу самоактуализации могут препятствовать: 1) негативное влияние прошлого опыта и возникшие в результате этого опыта вредные привычки, мешающие нам изменить непродуктивное поведение; 2) влияние социума и давление группы, которые зачастую противоречат нашим собственным вкусам и суждениям; 3) внутренние «защиты», мешающие человеку понять самого себя. Поскольку самоактуализация находится на вершине иерархии потребностей, она является слабейшей потребностью и на нее почти неизбежно воздействуют ситуации фрустрации основных потребностей. Кроме того, многие люди не стремятся к самопознанию, занимающему центральное место в процессе самоактуализации. Они боятся изменений в привычном уровне самоуважения и в оценке собственного имиджа, которые приносит самопознание.

> Силы, влияющие на индивида, имеют не одно, а два направления. Кроме того что есть силы, подталкивающие человека в сторону здоровья, действует регрессивное влияние, влекущее индивида в противоположную сторону — к болезням и слабости (Maslow, 1968, p. 164).

Вредные привычки часто препятствуют личностному росту. Согласно Маслоу, в список таких привычек входит привыкание к наркотикам или алкоголю, неправильное питание и тому подобные особенности поведения, отрицательно влияющие на здоровье и работоспособность. Неблагополучное окружение или слишком жесткое, авторитарное воспитание также способствуют появлению непродуктивных привычек, в основе которых лежит неправильная жизненная ориентация. Кроме того, любые глубоко внедрившиеся вредные привычки со временем начинают препятствовать личностному росту, уменьшая эмоциональную гибкость и способность воспринимать все новое, то есть качества, необходимые индивиду для того, чтобы он мог эффективно действовать в различных ситуациях.

Давление группы и социальная пропаганда, как правило, тоже ограничивают возможности развития личности. Они мешают индивиду проявлять самостоятельность, душат способность к независимым суждениям, принуждая человека заменить собственные суждения и вкусы на общепринятые стандарты. Общество может внушать индивиду искаженные представления о человеческой природе. Например, по западным представлениям, многие наши инстинкты изначально греховны и должны находиться под постоянным контролем или вообще подавляться. Маслоу доказывал, что это негативное отношение может препятствовать развитию и что как раз противоположное мнение является правильным, то есть наши инстинкты в основном хороши, а присущее человеку стремление к развитию является основным источником мотивации его действий.

«Защита эго», по мнению Маслоу, является внутренним препятствием развитию личности. Для того чтобы разрешить проблемы с «защитами», прежде всего необходимо понять их сущность, против чего они направлены, и механизм их действия. Затем индивид должен попытаться свести к минимуму деформации, создаваемые «защитами» в собственной психике. Маслоу добавляет к традиционному психоаналитическому списку защиты (проекции (projection), подавлению, отрицанию и т. п.) еще две — *десакрализацию* и *комплекс Ионы.*

Десакрализация

Термин **«десакрализация» (desacralization)** относится к акту обеднения психической жизни из-за того, что индивид отказывается серьезно и заинтересованно относиться к жизни. Сегодня лишь немногие культурные и религиозные символы удостаиваются того внимания и уважения, которым некогда пользовались, и, соответственно, они потеряли власть потрясать, вдохновлять и даже мотивировать наши поступки. Маслоу часто обращал внимание на то, как изменилось отношение к основным человеческим ценностям. Он рассматривал отношение к любви и сексу как характерный пример десакрализации. Конечно, более легкое отношение к сексу облегчает душевные страдания, вызванные неудачами на этом фронте. Но при этом, по мнению Маслоу, любовные переживания потеряли былую власть, уже не вдохновляют художников и писателей, и вряд ли в наши дни появятся новые Ромео и Джульетта.

> Хотя, в принципе, самоактуализация легка, на практике она случается редко (по моим подсчетам, самоактуали-

зируется меньше 1% взрослого населения) (Maslow, 1967, p. 204).

Комплекс Ионы

Комплексом Ионы (Jonah complex) Маслоу называет нежелание индивида реализовать свои природные способности. Подобно тому как Иона пытался избежать ответственности пророка, многие люди тоже избегают ответственности, опасаясь в полную меру использовать свои возможности. Они предпочитают ставить перед собой незначительные цели, не стремятся добиться успеха в карьере и проявить себя. Такое отношение к жизни распространено среди студентов, которые живут себе помаленьку, используя только часть своих талантов. Можно привести и другой пример. В прошлом женщинам постоянно и с самого раннего возраста внушали, что успешная деловая карьера — не женское дело, она не является признаком женственности, что мужчинам не нравятся слишком умные женщины (см., например, Horner, 1972).

Этот «страх величия», возможно, является наиболее опасным барьером для самоактуализации. Насыщенная, деятельная жизнь многим представляется невыносимо трудной. В моменты большого счастья и радости люди часто говорят: «Это слишком много для меня» или «Мне этого не выдержать». Корни комплекса Ионы можно увидеть в том, что люди боятся изменить свое неинтересное, ограниченное, но налаженное существование, боятся оторваться от всего привычного, потерять контроль над тем, что уже есть.

СТРУКТУРА

ТЕЛО

Маслоу подробно не рассматривает роль тела в процессе самоактуализации. Он считает, что, когда физиологические потребности в достаточной степени удовлетворены, индивид свободен уделять внимание потребностям, занимающим более высокое место в упомянутой иерархии. Однако, считает Маслоу, важно, чтобы индивид не забывал и о телесных нуждах. «Аскетизм, нежелание считаться с потребностями организма и идти им навстречу, скорее всего, приведет, по крайней мере на Западе, к формированию незначительного, увечного, душевно уродливого индивида, даже на Востоке в подобных обстоятельствах к самоактуализации приходят лишь немногие, необыкновенно сильные индивидуальности» (1968, p. 199).

> На самом деле люди хороши и добры, если их основные потребности (в любви и безопасности) удовлетворены... Дайте людям любовь и безопасность, и тогда они будут давать любовь и безопасность другим, их поведение и их чувства будут более спокойными и надежными (Maslow in Lowry, 1973b, p. 18).

Маслоу упоминает, что вершинные переживания интенсивно стимулируют физические чувства, часто это происходит под влиянием красоты природы, шедевров искусства, музыки или секса. Он также указывает, что занятия танцами, изобразительными искусствами, музыкой и другими формами самовыражения непременно должны войти в программы традиционного, ориентированного на получение знаний образования. Обучение предметам, требующим участия чувств и физических усилий учащихся, предполагает их активное вовлечение в этот процесс, а привычка к активной работе полезна для всех типов образования.

СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

По Маслоу, потребности в любви и уважении принадлежат к основным и занимают в иерархии более базовую ступень, чем потребность в самоактуализации. Он считает, что авторы многих учебников психологии совершают большую ошибку, даже не упоминая слово *любовь*, как будто считают любовь чем-то эфемерным, чем-то таким, что можно свести к концепциям проекции (projection) либидо или проблемам сексуальной мощи.

> Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют вам ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастны всю жизнь (Maslow, 1971, p. 36).

ВОЛЯ

Воля является важным компонентом в сложном и длительном процессе самоактуализации. По наблюдениям Маслоу, самоактуализирующиеся индивиды упорно идут к намеченной цели. «Самоактуализация — это стремление хорошо делать то дело, которое человек избрал для себя. Стать второсортным врачом — это не путь к самоактуализации. Человек должен сделать все, что в его силах, чтобы стать специалистом высокого класса или настолько

хорошим, насколько позволяют ему его возможности» (Maslow, 1971, p. 48). Веря в прирожденную доброту и здоровую основу человеческой натуры, Маслоу не слишком подчеркивал роль силы воли в процессе преодоления нежелательных инстинктов или желаний. По мнению Маслоу, нормальные индивиды практически не страдают от внутренних конфликтов, за исключением, возможно, проблем, связанных с желанием побороть какие-то вредные привычки. Воля должна использоваться такими индивидами в основном для развития способностей и для достижения честолюбивых, долгосрочных целей.

ЭМОЦИИ

Маслоу утверждал, что для самоактуализации важны положительные эмоции. Он призывал своих коллег к серьезному изучению воздействия на человека эмоций счастья, радости, внутреннего спокойствия, а также всевозможных забав, игр и развлечений. Он считал, что отрицательные эмоции, внутренняя напряженность и конфликты забирают энергию индивида и препятствуют эффективному функционированию.

Маслоу идет еще дальше и утверждает, что, избегая сильных эмоций, мы приходим к десакрализации большей части личностных ценностей или к тому, что жизнь слишком интеллектуализируется, в ней практически не остается места для непосредственных чувств, то есть интеллектуализация становится внутренней «защитой» против живых чувств. По мнению Маслоу, ортодоксальная наука ошибочно приняла за истину мнение, что «холодная голова» и независимое мышление самым прямым путем ведут к научным открытиям. Однако это не совсем так: в ограниченности этого подхода есть опасность, что индивид, занимаясь научными исследованиями, потеряет способность испытывать удивление, страх, потрясение и другие эмоции, сопровождающие личностный рост, и крупное открытие вряд ли состоится.

ИНТЕЛЛЕКТ

Маслоу подчеркивал необходимость холистического мышления, которое имеет дело с системами связей и служит скорее объединяющим началом, а не стремится рассматривать все явления в отдельности. Он обнаружил, что вершинные переживания зачастую могут служить поразительными примерами того, как мысль пробивается через обычные дихотомии, типичные для нашего восприятия действительности. Индивиды, испытавшие вершинные переживания, часто свидетельствуют, что видели одновременно прошлое, настоящее и будущее, жизнь и смерть как единый процесс, а добро и зло — как части одного целого.

Кроме того, примеры холистического мышления можно обнаружить у творческих личностей, которые способны порвать с прошлым и взглянуть дальше общепринятого в осмыслении новых возможностей. Такое мышление требует свободы, открытости новому и способности не бояться перемен и неопределенности. Некоторые люди воспринимают неопределенность со страхом, но другим людям она приносит радость возможности решить творческую задачу самоактуализации.

Маслоу (1970) писал, что творческие люди концентрируют усилия вокруг проблемы, а не вокруг средств для ее решения. Люди, уделяющие основное внимание проблеме, прежде всего думают о поставленной цели и о том, какие качества и усилия требуются для ее достижения. С другой стороны, индивиды, сосредоточивающие внимание почти исключительно на средствах достижения цели, часто так обеспокоены мелкими техническими подробностями и методами, что самая обычная, простая работа тонет у них в огромном количестве деталей. Индивиды, уделяющие основное внимание проблеме, контрастируют с индивидами, занятыми только собственным эго (пример дефицитарного познания), которые видят скорее то, что хотят увидеть, а не то, что есть на самом деле.

«Я»

Маслоу определяет «я» как сердцевину индивида, как его сущность — его вкусы, духовные ценности, жизненные цели. Для самоактуализации очень важно понять собственную природу и действовать в соответствии с ней.

> Самоактуализирующиеся люди, пришедшие к более высокому уровню мудрости, здоровья и самовыражения, могут многому научить нас, иногда может показаться, что это вообще человеческие существа, имеющие другую природу (Maslow, 1968, p. 71).

Маслоу подходит к изучению «я», исследуя индивидов, которые не имеют глубоких внутренних противоречий и являют собой наилучшие примеры самовыражения и самоактуализации. Однако он не рассматривает «я» как некую особую структуру в пределах личности.



Мы вступаем в жизнь, исполненные радости и творчества

ПСИХОТЕРАПЕВТ

Для Маслоу, как и для Роджерса, психотерапия может быть эффективной в первую очередь потому, что предполагает интимные и доверительные отношения психотерапевта с другим человеком. Так же как и Адлер, Маслоу считал, что хороший психотерапевт подобен старшему брату или сестре, то есть какому-то заботливому и любящему человеку. Но кроме этой модели Маслоу предлагал модель по типу *Taoist helper* (даосского «помощника»), то есть участие человека, предлагающего свою помощь, но ни во что не вмешивающегося. Примером такой модели может быть хороший тренер, который работает с естественными данными спортсмена, для того чтобы отшлифовать и подчеркнуть особенности его стиля. Умелый тренер не пытается заставить всех спортсменов следовать какому-то одному образу. Хорошие родители тоже подобны Taoist helper, они не лишают ребенка самостоятельности и не делают все за него. Лучше всего ребенок развивается, если им умело и незаметно руководят, но при этом не вмешиваются во все, что он делает.

> Уже указывалось, что [психо]терапевт может повторять одни и те же ошибки в течение 40 лет и потом назвать это «богатым клиническим экспериментом» (Maslow, 1968, p. 87).

Хотя сам Маслоу в течение нескольких лет подвергался психоанализу и таким образом получил неформальную тренировку в психотерапии, его интересы всегда сосредоточивались скорее вокруг научно-исследовательской работы и работы над книгами, чем вокруг реальной практики психотерапии. Маслоу (1987) видел важное различие между тем, что он называл терапией основных потребностей, предназначенной для того, чтобы помочь людям удовлетворить потребности в безопасности, принадлежности, любви и уважении, и терапией «сути» (insight), то есть терапией, более глубоко связанной со сложными и высокими по иерархии потребностями духовной жизни, требующей серьезного и длительного процесса самопознания.

Маслоу видел задачи психотерапии в том, чтобы базовые потребности индивида в любви и уважении встретили понимание, поскольку почти каждый человек, обращающийся за психологической помощью, страдает именно из-за фрустрации этих потребностей. Маслоу доказывал (1970), что теплое человеческое отношение само по себе обеспечивает большую часть той помощи, которую может дать психотерапия.

Хорошие психотерапевты должны любить своих пациентов и заботиться о них. Маслоу (1971) писал, что специалистам, желающим изменять человеческую психику и влиять на поведение людей, не хватает подлинной любви к пациентам и заботы о них. Так, человек, который действительно любит своих собак, не будет купировать уши или хвост щенку, а тот, кто на самом деле любит цветы, не будет срезать их или самым неестественным образом изгибать стебли, чтобы сделать причудливые цветочные композиции.

ПОСЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ: ВЛИЯНИЕ МАСЛОУ

Хотя сам Маслоу на пути формальных исследований сделал не слишком много, его труды вдохновили целый ряд исследователей, оценивших его идеи. Шостром (Shostrom) (1963) разработал опросник лично-

стной ориентации (POI). Этот документ помог в проведении многочисленных исследований (Gray, 1986; Kelly & Chovan, 1985; Rychman, 1985). Концепция вершинных переживаний также вдохновила ряд исследований (Wilson & Spencer, 1990; см. Mathews и др., 1982, для литературного обозрения). Изучение примеров самоактуализирующихся индивидов подтвердило теорию Маслоу и, кроме того, помогло связать самоактуализацию с теорией эмоционального развития Дабровского (Dabrovski, 1967, Piechowski, 1978, 1990; Piechowski & Tyska, 1982; Brennan & Piechowski, 1991).

Экспериментальная проверка содержания понятия самоактуализации также позволила уточнить первоначальную формулировку этого понятия, предложенную Маслоу (Leclerc, et al., 1998).

Работы Маслоу продолжают оказывать влияние на некоторые аспекты изучения религии (Fuller, 1994), образования (Kunc, 1992) и бизнеса (Schott, 1992). Его давно не переиздававшаяся работа «Эупсихический менеджмент» была переиздана под заголовком «Маслоу о менеджменте» (Maslow on Management, Maslow, 1999a). Другие основные работы Маслоу (Maslow, 1994, 1999b) также были переизданы. В новой биографии приведены подробности жизни Маслоу и дан краткий обзор его идей (Hoffman, 1999).

ОЦЕНКА

Сила Маслоу прежде всего заключается в том, что он уделял внимание тем сторонам человеческого существования, которые другие теоретики почти полностью игнорировали. Маслоу — один из немногих психологов, серьезно изучавших положительные стороны человеческого опыта.

> Я представляю собой новую породу — психолога-теоретика, работа которого параллельна теоретику-биологу... Я считаю себя скорее ученым, чем автором очерков по психологии или философом. Я чувствую, что привязан к фактам и связан фактами, которые пытаюсь понять, а не создать заново (Maslow in International Study project, 1972, p. 63).

Его главные достижения можно резюмировать тремя основными идеями:

1. Людям свойственно от природы стремиться к более высокому уровню здоровья, креативности, восприятий и самовыражения.



Что случилось?

2. Неврозы по своей сути являются преградой врожденного стремления к самоактуализации.

3. Успешные занятия бизнесом и духовное развитие личности не противоречат друг другу. На самом деле процесс самоактуализации способствует эффективности творческих возможностей индивида, успешности во всех его делах и начинаниях.

Экспериментальная работа Маслоу принесла результаты, которые нельзя считать окончательными, было бы правильнее назвать их предварительными, и Маслоу первым признавал это:

> Просто у меня не было времени самому проводить тщательно подготовленные эксперименты. Для этого требуется слишком много времени, если учесть, сколько лет я уже прожил и как много мне еще хочется сделать
>
> То, что я сам делаю, это «быстрые и черновые» пилотажные исследования, по большей части это работа всего лишь с несколькими субъектами, ее результаты непригодны для опубликования, но они в достаточной степени представляются мне убедительными, и мне кажется, что однажды они найдут подтверждение Мои исследования — быстрые наскоки спецотрядов, партизанские вылазки (Maslow in: International Study Project, 1972, p. 66–67).

Маслоу никогда не ставил перед собой четкую задачу экспериментально «доказать» или проверить правильность своих идей. Его исследования были скорее способом прояснения и добавления деталей к его теориям. Иногда кажется, что Маслоу напоминает философа, который остается в стороне от противоречий новых фактов или опытов. Он всегда представлял себе, что

именно должны продемонстрировать его исследования, но, по всей видимости, редко находил новые данные, могущие изменить его первоначальные идеи.

Например, Маслоу всегда подчеркивал важность положительных посылов для вершинных переживаний; переживаний любви, красоты, музыки и т. д. Негативные посылы, как правило, в работах Маслоу игнорируются, несмотря на то что многие люди отмечают, что их вершинным переживаниям предшествовали негативные эмоции (например, страх и депрессия) и затем они развивались и трансформировались в более высокое позитивное состояние (см., например, William James *The Varieties of Religious Experience*, 1943). По тем или иным причинам Маслоу почти не уделял внимания проблемам, связанным с этой новой информацией.

Маслоу более всего известен как психолог-теоретик, который постоянно подчеркивал важность положительных аспектов человеческого опыта — и в особенности того удивительного потенциала положительных эмоций, которым от природы обладают все мужчины и все женщины. Маслоу был вдохновляющим примером для всех «гуманистических» и трансперсональных психологов. В своей книге про Маслоу и про современную психологию Колин Уилсон (Colin Wilson) пишет:

> Маслоу первый создал действительно всеобъемлющую психологию, простирающуюся, образно говоря, от фундамента до чердака этой науки. Он принял на вооружение клинический метод Фрейда, не приняв его философию... «Трансцендентальные» потребности — эстетические, творческие, религиозные — являются такими же базовыми и постоянными устремлениями человеческой природы, как желание доминировать или сексуальные желания. Если они и не столь явно «универсальны», то это объясняется тем, что немногие люди достигают уровня, от которого начинают развиваться эти потребности.
>
> Достижения Маслоу огромны. Подобно всем оригинальным мыслителям, он открыл новый способ *видения* Вселенной (1972, р. 181-184).

Маслоу называют «величайшим американским психологом после Уильяма Джеймса» (Journal of Transpersonal Psychology, 1970). Эта хвалебная оценка многим может показаться несколько преувеличенной, но никто не станет отрицать важность главных заслуг Маслоу как оригинального мыслителя и первопроходца гуманистической психологии.

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Маслоу добавил трансперсональную психологию к первым трем силам западной психологии — бихевиоризму, психоанализу и гуманистической психологии. Возможности бихевиоризма и психоанализа, с точки зрения Маслоу, были слишком ограниченными, чтобы стать основой целостной психологии человека. Психоанализ возник главным образом на основе исследования психопатологии. Бихевиоризм попытался свести сложности человеческой природы до более простых принципов, но ему не удалось полностью охватить такие проблемы, как человеческие ценности, любовь и сознание.

В начале 1960-х гуманистическая психология стала проступать из работ Маслоу, Роджерса и других теоретиков, занимающихся проблемами психологического здоровья и эффективного функционирования. Многие психологи гуманистического направления использовали теории Маслоу, в особенности его работы, касающиеся самоактуализации, как основу для собственных исследований.

В 1968 году Маслоу привлек внимание коллег к ограниченности возможностей гуманистической модели психологии. Изучая самые современные достижения человеческого разума, Маслоу сделал вывод, что кроме самоактуализации есть и другие возможности преображения личности. Когда вершинные переживания бывают особенно мощными, ощущение своего «я» растворяется в осознании какого-то более обширного единения. По-видимому, термин *самоактуализация* не подходит для этих переживаний.

> Человеку необходимо иметь какую-то жизненную основу из личностных ценностей, из философских убеждений... Чтобы чем-то жить и быть понятым другими людьми, это нужно, как нужен солнечный свет, кальций или любовь (Maslow, 1968, р. 206).

Трансперсональная психология привносит в традиционные подходы к проблемам признание того, что человеческие переживания имеют духовный аспект. Этот уровень человеческих переживаний раньше всего описывался в религиозной литературе ненаучным и часто слишком теологическим запрограммированным языком. Основная задача трансперсональной психологии заключается в том, чтобы подвести под име-

ющийся материал научную базу и изложить его научным языком.

> Я бы сказал, что считаю гуманистическую психологию третьей силы переходным, подготовительным этапом для «высшей» четвертой психологии — трансперсональной, трансчеловеческой, центр которой скорее в космосе, чем в человеческих потребностях и интересах; психологии, идущей дальше человечности, идентичности, самоактуализации и т. п. Мы нуждаемся в чем-то «большем, чем мы есть», чтобы испытывать благоговение и отдаваться новому, естественному, эмпирическому, не церковному чувству, возможно, как это было с Торо, Уитменом, Уильямсом, Джеймсом и Джоном Дьюи (Maslow, 1968, p. III-IV).

Основная доктрина трансперсональной психологии заключается в том, что каждый индивид имеет, кроме обыденного, более глубокое, или истинное, «я», которое человек ощущает при трансперсональных состояниях сознания. Независимое от личности и личного эго, это «я» является источником мудрости, душевного здоровья и гармонии.

Словарь Вебстера (Webster's Tenth Collegiate Dictionary) определяет трансперсональное как «простирающееся или идущее за пределы персонального или индивидуального». Термин относится к распространению идентичности за пределы индивидуальности и личности. Одно из основных положений трансперсональной психологии заключается в том, что мы не знаем, каков полный диапазон человеческих возможностей. Каждый индивид обладает безграничными возможностями духовного роста, и это придает смысл трансперсональной психологии. Среди авторов сборников наиболее важных очерков и статей по трансперсональной психологии можно назвать Орнштейна (Ornstein) (1973), Тарта (Tart) (1969, 1975), Уэлша (Walsh) и Шапиро (Shapiro) (1983), Уэлша (Walsh) и Вогена (Vaughan) (1980, 1993). Фрегер (Frager) (1989) и Вайль (Valle) (1989) сделали обзор литературы по этой теме.

ПОДХОДЫ К ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Исследователи, внесшие основной вклад в трансперсональную психологию, весьма разнообразны в подходах и интересах. Ниже приводится ряд небольших отрывков из работ, отражающих это разнообразие.

> Без трансцендентального и трансперсонального мы становимся больными, грубыми и отрицаем все и вся или же впадаем в состояние полной безнадежности и апатии (Maslow, 1968, p. IV).

Одно из наиболее ранних формальных определений этой новой дисциплины появилось в первом выпуске «Журнала трансперсональной психологии» (Journal of Transpersonal Psychology):

> Трансперсональная психология (или психология «четвертой силы»). Это название дано новой силе, которая формируется в области психологии группой психологов и специалистов других областей знания — мужчин и женщин, интересующихся проблемами предельных способностей и возможностей человека, которые не получили систематического отражения в позитивной или бихевиористской теории («первая сила»), теории классического психоанализа («вторая сила») или гуманистической психологии («третья сила») (Sutich, 1969, p. 15).

Для некоторых людей трансперсональная психология особенно важна потому, что она включает в себя психологическую мудрость других культур и традиций.

> Трансперсональная психология соединяет в себе прозрения различных школ психологии личности Запада с духовными психологиями Востока и Среднего Востока. Поначалу, когда мы начинаем понимать, насколько ограничен наш опыт и что западные идеи не являются центром психологической вселенной, это тревожит нас. Потом это чувство проходит, когда человек осознает, как много работы уже проделано, но нуждается в подтверждении результатов с помощью научных и экспериментальных возможностей западной психологии (Fadiman, 1980, p. 181).

Многие другие представители трансперсональной психологии пытались интегрировать в это направление идеи и концепции из азиатских источников (см, в частности, Frager, 1989; Walsh, 1989; а также главы 16, 17 и 18 данной книги). Психологические учения азиатских стран сосредоточены преимущественно на духовном уровне человеческого опыта и в значительно меньшей степени — на патологии. Восточные учения включают диаграммы состояний сознания, обсуждение уровней развития, а также стадий, выходящих за рамки традиционных психологических концепций. В своем обзоре источников, посвященных восточной медитации и связанных с ней практик, Уолш (Walsh, 1989) рассматривает эти практики как психотерапевтические.

При другом подходе акцент делается на включение в трансперсональную психологию опытов, которые ранее игнорировались или отвергались различными ветвями психологии.

> Трансперсональные опыты можно охарактеризовать как опыты, при которых ощущение идентичности, или ощущение своего «я» распространяется за пределы индивида или личности, охватывая более широкие аспекты таких понятий, как человечество, жизнь, душа и космос... Трансперсональная психология — это психологическое изучение трансперсональных опытов и их коррелятов [включающих повседневную жизнь, творчество или духовные переживания, инспирированные подобными экспериментами] (Walsh & Vaughan, 1993, p. 3)

Рассмотрев 40 определений данного предмета (Lajoie & Shapiro, 1992), авторы вывели следующее: «Трансперсональная психология занимается изучением наиболее высокого потенциала человечества, распознаванием, пониманием и реализацией объединяющих, духовных и трансцендентальных переживаний».

Трансперсональные исследования являются быстро развивающейся областью психологии. Андерсон и Брод (Anderson and Braud, 1998) провели подробный обзор широкого спектра качественных подходов к трансперсональным исследованиям, не обходя вниманием и количественные методы. Они приводят примеры различных методов эмпирического изучения необычного человеческого опыта, включая предельные человеческие ценности и смыслы, вершинные (пиковые) переживания, опыт трансценденции (выхода за рамки собственного «я») и высшие уровни сознания. Харт и его коллеги (Hart et al., 2000) анализируют различные формы познания, как самого себя, так и окружающего мира, в сборнике, состоящем из статей, написанных авторитетными представителями трансперсональной психологии. Скоттон и его коллеги (Scotton et al., 1996) прослеживают истоки трансперсональной психологии в учениях Уильяма Джеймса и Карла Юнга, а также в шаманизме, христианстве, иудаизме и восточном мистицизме. Авторы также включают в свою работу новейшие исследования, посвященные медитации и парапсихологии, и современные примеры работы с духовными образованиями.

Уошберн (Washburn, 1995) проводит анализ структуры и развития сознания и прослеживает истоки понятия эго-трансценденции (выхода за пределы собственного «эго») в психоаналитической теории развития эго (Washburn, 1999).

ВЕЧНАЯ МОДЕЛЬ

Основная концепция человеческой природы в трансперсональной психологии не нова. Она существовала в культуре всегда и называлась *perennial* (вечная, преемственная) философия (Huxley, 1944), perennial религия (Smith, 1976) и perennial психология (Wilber, 1977). Что здесь есть нового, так это задача объединить идеи многочисленных и разнообразных традиций и культур для того, чтобы создать язык современной психологии и научных обоснований (см., например, Vaughan, 1995).

Не все трансперсональные психологи или исследователи религии согласны с тем, что существует какая-то perennial традиция, охватывающая различные формы религии. Другую крайность представляет собой позиция, согласно которой вообще не существует какого-то основного, нейтрального мистического опыта, к которому возвращались бы мистики всех времен и народов, давая ему свою интерпретацию. Мистический опыт зависит от традиций, в которых сформировался тот или иной мистик; невозможно полностью сохранить смысл опыта, лишив его культурного и религиозного контекста (см., например, Katz, 1978).

Вечная модель включает четыре основных положения (Valle, 1889):

1. Существует некая трансцендентальная реальность или единство (Unity), охватывающая все явления.

2. Эго или индивидуальное «я» представляет собой всего лишь отражение большего, трансперсонального «я» или единства. Мы приходим из этого большого «я» и туда возвращается. Мы теряем связь с источником, откуда вышли, и нам необходимо снова почувствовать эту связь, чтобы сформироваться как здоровая и цельная личность.

3. Совершенно очевидно, что индивиды могут непосредственно воспринимать эту реальность, или большое «я», как центр духовных ценностей.

4. Этот опыт приводит к качественным изменениям в ощущении самого себя и окружающего мира. Это мощный опыт, позволяющий заново оценить самого себя.

Другой трансперсональный теоретик, Ральф Мецнер (Ralph Metzner, 1988), собрал описания примеров трансперсонального духовного роста или трансформации человеческого сознания. В этих описаниях есть такие ключевые метафоры, как превращение гусеницы в бабочку; пробуждение от сна, освобождение от рабства, очищение внутренним огнем; движение от фрагментарности к целостности, путешествие к местам силы (Place of vision and power), возвращение к источнику; умирание и рождение в новом теле.

НОВАЯ ПАРАДИГМА

Сейчас уже ясно, что трансперсональная психология основывается на особых подходах Томас Кун (Thomas Kuhn, 1962) называл это **новой парадигмой.**

Кун определял парадигму как набор ценностей и понятий, которых придерживаются члены любого научного сообщества. В любом таком сообществе теория и практические исследования идут в русле фундаментальных понятий и ценностей. Кун указывает, что решающий прорыв в науке часто происходит в результате коренного изменения парадигмы, которой придерживались исследователи. К сожалению, в первое время новое почти всегда встречает яростное сопротивление. Сторонники нового течения обычно обвиняются в использовании антинаучных методов или в изучении далеких от науки проблем.

Тарт (Tart, 1975) детально проанализировал подходы, отличающие трансперсональную психологию от традиционной. Сюда входят следующие отличия:

1. **Старые понятия.** Физика — это наука наук (ultimate), изучение реального мира. Мечты, эмоции, человеческие переживания, в общем, все — производное от физики.

Новые понятия. Психологическая реальность почти так же реальна, как физическая. И современная физика подтверждает, что эти реальности не так уж далеки друг от друга.

2. **Старые понятия.** Индивид существует в относительной изоляции от окружающего мира Каждый из нас по своей сути является независимым созданием. И не ощущая себя частицей мира, мы можем стремиться владычествовать над ним.

Новые понятия. Между всеми формами жизни существует глубинная психологическая духовная связь. Каждый индивид — это космическое создание, там, в космосе, его настоящие корни.

3. **Старые понятия.** Обыденное состояние нашего сознания является наилучшим, самым удобным (адаптивным — adaptive) из всех возможных вариантов того, как может быть организован разум. Все другие состояния сознания не столь хороши или не являются нормальными. Даже «творческие состояния» вызывают подозрения, часто их рассматривают как граничащие с патологией (то есть «regression» — идущие назад).

Новые понятия. Возможны ощущение, сознание и даже разумность более высокого уровня. То, что мы называем пробудившимся сознанием, на самом деле больше похоже на «беспробудный сон», в котором мы используем всего лишь малую часть нашего разума и наших возможностей.

4. **Старые понятия.** Желание испытать измененные состояния сознания является признаком патологии или незрелости.

Новые понятия. Стремление испытать различные состояния сознания совершенно естественно для здорового развития человека.

5. **Старые понятия.** Основное развитие личности завершается с повзрослением, за исключением невротиков, людей, в детстве перенесших психологическую травму, и т. п.

Новые понятия. У обычных взрослых индивидов мы находим всего лишь рудиментарный уровень зрелости. Основа такой «здоровой» взрослой личности представляет собой только фундамент для дальнейшей духовной работы и развития мудрости и зрелости более глубокого уровня.

Из авторитетных источников различных духовных традиций следует, что обычное состояние нашего сознания не только ограниченно, но вообще подобно сну и иллюзорно. Исходя из этого можно сделать вывод, что варианты психотерапии, имеющие дело только с динамикой развития личности, являются поверхностными и приносят лишь временные результаты. Так мы, потчуя больного друга сладостями, доставляем ему удовольствие, но не поможем исцелиться.

РАБОТА КЕНА УИЛБЕРА

Кен Уилбер (Ken Wilber) был крупным теоретиком трансперсональной психологии. В своей главной книге «Спектр сознания»

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Трансперсональный опыт*

Вспомните моменты, когда у вас возникало ощущение, что существует нечто, что больше вас и вашей идентичности. Возможно, это были какие-то активные вершинные переживания, созерцание чего-то необыкновенно прекрасного или же духовные озарения. Как подействовали на вас эти переживания? Оказали ли они длительное влияние на вашу жизнь? Чему они вас научили?

	Внутреннее	Внешнее
Индивидуальное	Субъективный опыт	Поведение
Коллективное	Культура	Социальные системы

Рис. 15. 2. Четырехчастная модель Уилбера

(The Spectrum of Consciousness, 1977) Уилбер попытался интегрировать восточную и западную психологию в единую модель. Согласно Уилберу, духовное развитие помогает преодолеть целый ряд дихотомий человеческой психики. Во-первых, это разрыв между сознанием и подсознанием, или между персоной и тенью. Затем это разделение между разумом и телом, разделение организма и окружающей среды. Финальная стадия духовного развития — это достижение мистического единения с гармонией Космоса. Вилбер доказывает, что каждый уровень сознания имеет свои проблемы и соответствующие формы терапии или духовной практики.

Уилбер (1980) также описал духовный рост и развитие человеческой личности применительно к двум основным методикам. Во-первых, есть внешняя «дуга» (верхний, внешний полукруг «круга» — arc), методика развития личности, развитие эго. Вторая методика — это внутренняя дуга (полукруг), это трансперсональное, духовное развитие от самосознания к сверхсознанию.

> История внешней дуги — это история Героя Это история жестокой битвы за освобождение от сна подсознания... История внешней дуги — это также история эго, потому что эго и есть Герой... Но внешняя дуга, движение от подсознания к самосознанию, — это только половина истории эволюции сознания... За пределами самосознающего эго, согласно мистикам-мудрецам, лежит дорога возвращения в вечность и психология вечности — внутренняя дуга (arc) (Wilber, 1980, р. 4)

Во внешней дуге (полукруге) мы начинаем с того, что чувствуем свое «я» как часть какого-то сообщества, поскольку научаемся языку и социализируемся в какой-то определенной культуре. Затем идет стадия ментального, субъективно ориентированного (egoic) «я», когда мы осмысляем идею своего «я» и у нас формируется здоровое, гармоничное эго. Финальная стадия внешней дуги (полукруга) — это интегрированное «я», это самоактуализация, которая, как правило, являет собой наивысший уровень человеческого развития, идентифицированного в западной психологии.

Внутренняя дуга развития берет начало с глубокого, «тонкого», «я», обладающего высокоразвитой интуицией и экстрасенсорным восприятием. Следующая стадия высокого, «тонкого» «я» описывалась величайшими мистиками как видение благословенного царства Божия. Финальные стадии — это низкокаузальное «я» и высококаузальное «я», описанные в мистической литературе как высочайшие уровни просветленности и духовных достижений человека.

Уилбер (1995, 1996) рассматривает эволюцию как последовательность проявлений Духа; на высочайших стадиях духовного развития Дух осознает сам себя.

В своей новой работе Уилбер (Wilber, 2000b) уточняет свою теорию стадий. Каждая стадия рассматривается как волна сознания, и каждая волна «трансцендирует и включает» предыдущие. Уилбер также разработал четырехчастную модель (Wilber, 1996, 2000a, b), представляющую собой мощную метатеорию, охватывающую большинство возможных подходов к изучению человеческого опыта и поведения. Переменные, образующие четыре квадранта, показанные на рис. 15.2, включают Индивидуальное и Коллективное, а также Внутреннее и Внешнее.

Верхний правый квадрант соответствует взгляду на индивидуума, рассматриваемого объективно, и включает области физиологии и поведенческой психологии (традиционные разделы академической психологии). Верхний левый квадрант представляет индивидуальный субъективный опыт и включает мысли, чувства, ценности и сознание. Нижний левый квадрант включает паттерны сознания, разделяемые представителями определенной культуры или субкультуры. Нижний правый квадрант представляет объективные корреляты культурных паттернов. Уилбер называет их «интерсубъективными реалиями» социальной системы, включающей социальные институты, паттерны коммуникации, а также экономические и политические структуры.

РАБОТЫ СТАНИСЛАВА ГРОФА

Другим значительным теоретиком трансперсональной психологии является Станислав Гроф (Stanislav Grof), европейский психиатр, много сделавший для исследования психоделиков и измененных состояний сознания. Гроф (1993) говорит, что разум можно сравнить с голограммой. Каждая часть голограммы несет информацию о целом. Гроф доказывает, что хотя все мы представляем собой отдельные индивидуальности, наш разум содержит не только личный опыт, но и универсальные модели (паттерны) и истины.

Гроф (1975, 1993) описал следующие характерные особенности опытов с психоделиками: ощущение преодоления пространства и времени; ощущение преодоления различий между материей, энергией и сознанием; преодоление разрыва между индивидом и внешним миром.

Гроф (1975) разделил опыты с психоделиками на четыре категории: абстрактные, психодинамические, перинатальные и трансперсональные.

1. **Абстрактные опыты** — это главным образом переживания, связанные с органами чувств, необычно яркое восприятие цвета или звуков.

2. **Психодинамические опыты** - это ожившие эмоционально окрашенные воспоминания. Сюда же относятся переживания, имеющие символический смысл, подобные тем образам, которые мы видим в своих снах

3. **Перинатальные опыты** — переживания, связанные с рождением и смертью. Гроф говорит, что процесс рождения имеет четыре стадии. Первая начинается с периода, предшествующего началу схваток. Развивающийся ребенок спокойно лежит в утробе матери. Эта стадия ассоциируется с ощущением безграничности и с такими символами, как, например, океан. Вторая стадия, начало схваток, ассоциируется с тревогой и угрозой, ощущением западни. Во время третьей стадии ребенок продвигается по родовому каналу. С этой стадией может ассоциироваться борьба за существование, сильное давление и ощущение удушья. Четвертая стадия — это саморождение ребенка, борьба, которая в конце концов заканчивается освобождением и релаксацией. Сюда же можно отнести ассоциации с созерцанием прекрасного или света, чувство освобождения или спасения, а также переживания, связанные со смертью и новым рождением.

4. **Трансперсональные опыты**, связанные с чувством, что наше сознание простирается за пределы границ эго, за пределы пространства и времени. Среди других переживаний и ощущений можно назвать экстрасенсорное восприятие, видение архетипических образов, память предков, память более ранних реинкарнаций, ощущение полного единения с другими людьми.

Гроф утверждал, что эти четыре уровня взаимосвязаны. Он отмечал, что работа с психодинамическими воспоминаниями, как правило, приводит практикующего к перинатальному и затем к трансперсональному опыту. Верно также и обратное: те, кто испытал глубокие духовные или трансперсональные переживания, находят, что им легче работать с психологическим материалом.

Гроф (1988) разработал технику холотропного дыхания, дающую возможность входить в состояния сознания, подобные тем, какие бывают в результате воздействия психоделиков.

Многие индивиды сообщали о своих переживаниях после холотропного дыхания, которые повторяли результаты, полученные Грофом при работе с ЛСД.

Он приводит обзор литературы, посвященной необычным состояниям сознания (Grof, 1998), и представляет полный и систематический отчет о своем сорокалетнем опыте работы с сознанием (Grof, 2000).

ПСИХОСИНТЕЗ

Другим выдающимся пионером трансперсональной психологии является Роберто Ассаджиоли (Roberto Assagioli, 1971). Ассаджиоли — итальянский психиатр, которому довелось учиться как с Фрейдом, так и с Юнгом, разработал систему, называемую *психосинтезом*.

> Мы говорим об обычном «я» и о более глубоком «я», но это не означает, что существуют два отдельных и независимых «я», два существа в одной оболочке. На самом деле существует одно большое «Я». То, о чем мы обычно говорим «я», это всего лишь маленькая частица глубинного «Я», которое наше сознание способно осознать в тот или иной момент... Это отражение того, что когда-нибудь станет еще более ясным, еще более живым; и возможно, это «я» сможет воссоединиться со своим истоком (Assagioli in: Hardy, 1987, p. 31).

Если можно сказать, что гуманистическая наука (психология) имеет другие цели, кроме удовольствия изучать тай-

> ны человеческого сознания, ее задачей должно быть освобождение индивида от внешнего контроля, чтобы он стал менее предсказуемым для наблюдателя... хотя, возможно, более предсказуемым для самого себя (Maslow, 1966, p. 40).

Ассаджиоли различает два уровня работы в психосинтезе: персональный и трансперсональный. Персональный психосинтез фокусирует внимание на интеграции личности вокруг личностного «я». Трансперсональный психосинтез занимается воссоединением личности с трансперсональным «я». Ассаджиоли подчеркивает, что личностное «я» в основном представляет собой отражение трансперсонального «я».

Психосинтез находит свое применение при лечении наиболее глубинных и ранних человеческих травм (Firman & Gila, 1997). Большинство современных практиков психосинтеза интегрируют психосинтез с психологией развития и личности, а также с клинической теорией и исследованиями (Firman & Gila, 2000).

ОЦЕНКА ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Раньше считалось, что трансперсональные аспекты человеческого опыта целиком находятся во владении священников, шаманов и разнообразных духовных наставников. В настоящее время трансперсональное мы в основном относим к области психологии. Когда речь идет о таких понятиях, как личностные ценности, значение того или иного явления или цель, которую ставит перед собой индивид, мы задумываемся о высшем смысле, то есть обращаемся к проблемам, имеющим духовную, трансперсональную природу.

Карл Юнг считал, что только путем преображения сознания мы можем изменяться и духовно расти.

> Все самые большие и важные проблемы жизни по своей сути неразрешимы... Их вообще невозможно решить, их можно только перерасти. При дальнейших исследованиях оказалось, что это «перерастание» требует нового уровня сознания. На горизонте тех, кто проявляет терпение и упорство, появляются контуры новых возможностей более высокого (или более широкого) порядка (Jung in: Jacoby, 1959, p. 302).

Что касается научных исследований, трансперсональная психология занимается изучением и объяснениями процесса духовного роста и новых уровней сознания.

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

ИЗ КНИГИ «ПЕРЕЖИВАНИЯ ПЛАТО»

Следующий текст взят из «Журнала трансперсональной психологии» (Journal of Transpersonal psychology). В нее вошли фрагменты дискуссии между Маслоу и несколькими другими психологами.

Я обращал внимание на то, что, по мере того как я старею, вершинные переживания становятся менее интенсивными и менее частыми. Обсуждая эту проблему с другими стареющими людьми, я понял, что с ними происходит то же самое. Мне кажется, что это связано с процессом старения организма. И вероятно, это так и есть, недаром я стал побаиваться вершинных переживаний, не будучи уверенным, что моя бренная телесная оболочка выдержит их. Вершинные переживания могут просто потрясти автономную нервную систему. Возможно, отказывая нам в интенсивных вершинных переживаниях, природа таким образом защищает нашу бренную телесную оболочку...

Когда прекратились эти острые, эмоционально насыщенные переживания, я обнаружил, что мое сознание способно на другой опыт, который я бы назвал драгоценным. Я почувствовал, что те состояния озарения, которые случались в моей жизни, интуитивные провидения и другие важные жизненные впечатления — включая трагические переживания — не прошли бесследно, от них остался светлый осадок, они продолжают существовать в моем сознании, но в более спокойной форме. Это этап в развитии личности, и результатом его является состояние сознания, которое можно назвать объединяющим, которое имеет преимущества и недостатки по сравнению с вершинными переживаниями. Я могу объяснить, что означает это «объединенное сознание», очень просто — для меня это одновременные восприятия высокодуховного священного и самого обыденного, чудесного и повседневного (того, что достается нам без всяких усилий).

Теперь я воспринимаю мир с точки зрения вечности и чувствую, что в самых простых вещах есть своя мистика, поэзия и символика. Вы знаете — это дзэн-переживание. Здесь нет ничего исключительного и особенного, но при этом человек чувствует, что окружающий

мир полон чудес. Это кажется парадоксальным, поскольку есть ощущение чуда, но мощного эмоционального всплеска не происходит.

Такое состояние сознания имеет некоторые элементы, общие с вершинными переживаниями: благоговейным страхом, ощущением таинственности происходящего, удивлением и эстетическим потрясением. Эти элементы присутствуют и здесь, но в более спокойной форме и постоянно, а не на экстатическом пике эмоций. Конечно, возникает искушение использовать в качестве модели вершинных переживаний сексуальный оргазм, который поднимается до самой верхней точки, до пика ощущений, а затем идет к завершению — и наступает конец. Так вот, другой тип переживаний должен иметь другую модель.

Эти переживания я бы сравнил с ощущениями человека, который находится на «высоком плато». Это означает, что человек живет постоянно с высоким уровнем сознания, с ощущением просветленности, духовного пробуждения или в состоянии дзэн, с ощущением, что все легко и чудесно, и при этом ничего особенного не происходит. Мы чувствуем все горестное и все прекрасное, что происходит вокруг нас, но воспринимаем это не слишком остро, не принимаем близко к сердцу, потому что знаем, что это было и будет всегда.

Прежде всего, переживания этого рода имеют то преимущество, что они в большей степени определяются волевым усилием, чем вершинные переживания. Например, чтобы испытать «переживания плато», я отправлюсь в музей или за город, где найду чудесную лесную поляну, но не пойду в метро. «Переживания плато» не слишком удивят вас, поскольку они в большей степени определяются волением, чем вершинные переживания. И более того, я думаю, вы вполне можете рассказывать другим людям о пути, ведущем к «переживаниям плато», вы можете даже обучать целый класс тому, как постоянно жить с ощущением чуда.

Я обратил внимание еще на один аспект этого типа переживаний. Можно сидеть и любоваться чем-то прекрасным целый час, наслаждаясь каждой секундой. Но невозможно погрузиться в оргазм продолжительностью в час. В этом смысле «переживания плато» лучше. Они имеют большое преимущество по сравнению с вершинными переживаниями, где все происходит на экстатическом пике ощущений, на взрыве эмоций, оргазме. Спустившись в «долину», можно жить на «высоком плато». Там нет такого накала страстей.

Вообще в «переживаниях плато» больше спокойствия и легкости, чем эмоций. Обычно мы считаем, что нормальный, эмоциональный индивид — это «взрывной» тип, бурно выплескивающий свои чувства. Однако следует сказать, что в психике человека должны присутствовать не только выплески эмоций, но и мягкость. Мы нуждаемся как в спокойной созерцательности, так и в сильных трагических эмоциях.

Кроме того, «переживания плато» важны тем, что они являются актом познания и по существу, почти по определению, входят в наблюдение мира, окружающей нас действительности. Сюда же относится видение и восприятие символических и мистических явлений, трансцендентального, чудесного, необычного опыта — всего того, что, как мне представляется, является частью реального мира, а не чем-то призрачным, существующим только в воображении наблюдателя.

В «переживаниях плато» есть некая определенность. Это просто замечательно — видеть, что мир полон чудес и что это касается не только конкретных вещей, не привязано к какому-то типу поведения, не ограничивается понятиями «здесь» и «сейчас». Вам, наверное, известно, что если что-то может происходить только «здесь» и «сейчас», то смысла в этом гораздо меньше.

Так вот, очень легко впасть в сентиментальность и продолжать рассуждение о красоте мира, но «переживания плато» уже очень хорошо описаны в литературе разных народов и культуры. И я имею в виду не просто стандартные описания острых мистических ощущений, а изображение того, как выглядит мир, если в нем реально присутствуют мистические переживания. Если в вашей жизни случатся мистические озарения, они могут изменить вашу судьбу, но вы тем не менее не должны бросать заниматься привычным делом, как не делали этого величайшие мистики. Великие святые получали мистические откровения, но при этом могли, например, руководить монастырем. Вы можете содержать бакалейную лавку и платить по счетам, сохраняя внутреннюю отстраненность наблюдателя, как это было с вами в моменты мистических переживаний (Maslow in: Krippner, 1972, p. 112–115).

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Для того чтобы теория личности была достаточно жизнеспособной и правильной, в нее следует включить описание тех высот и тех глубин сознания, которых может достичь индивид. Исследователю следует изучать самых творческих, духовно самостоятельных общественно полноценных людей, чтобы получить картину высших достижений, которые может дать психическое здоровье и зрелый опыт.

• В иерархии потребностей физиологические нужды (голод, сон, секс и т. д.) должны удовлетворяться прежде психологических. К основным психологическим потребностям относятся безопасность (стабильность, порядок), любовь (принадлежность), уважение (самоуважение, известность) и самоактуализация (развитие способностей). Потребности возникают и развиваются на основе удовлетворенных потребностей более низкого уровня.

• Модель иерархии потребностей предполагает, что каждая из ветвей психологии — бихевиоризм, психоанализ, гуманистическая психология и трансперсональная психология — имеет право на существование и необходима; каждый подход по-своему полезен.

• Фрустрация основных потребностей (включая потребность самоактуализации — так же, как и физиологических потребностей) может стать причиной невроза или асоциальности. Вылечить такой невроз можно, только удовлетворив фрустрированную потребность.

• Если человек не может реализовать свои таланты и способности, не имеет возможности самоактуализироваться, он будет ощущать фрустрацию, даже если все остальные его потребности более-менее удовлетворены.

• Все без исключения самоактуализирующиеся люди отдают свою жизнь избранному делу или призванию. Для личностного роста необходимы два условия: человек должен посвятить себя чему-то большему, чем его собственное «я», и он должен хорошо справляться с поставленными задачами. Особенностями жизни и характера самоактуализирующихся людей являются: тяжелый, упорный труд, смелость решений и поступков, творческая жилка и внутренняя свобода.

• Маслоу идентифицировал восемь особенностей поведения, ведущих к самоактуализации: собранность, способность выбрать свой путь личностного роста, самосознание, честность, здравость суждений, саморазвитие, вершинные переживания и отсутствие «защит эго».

• Самоактуализирующиеся люди умеют разобраться в собственной и чужой психике, сюда же можно отнести и вершинные переживания. При недостаточном познании все объекты представляются всего лишь средством удовлетворения своих потребностей; настоящее познание не так сильно искажает восприятие окружающего мира собственными желаниями и потребностями.

• Пока индивид не освободился от необходимости удовлетворять потребности базового уровня, так же как потребность в безопасности и уважении, он не может заниматься самоактуализацией. Стремление удовлетворить потребности более высоких ступеней само по себе является показателем психического здоровья индивида.

• Мотивация духовного роста не является такой же базовой, как психологические потребности в безопасности, уважении и т. д. На самоактуализацию могут оказывать негативное влияние прошлый опыт и сформировавшиеся в результате этого опыта вредные привычки, а также давление общества, влияние группы и внутренние защиты, которые мешают индивиду познать свое собственное «я».

• Защиты эго представляют собой внутренние препятствия для личностного роста. Для того чтобы бороться с ними, прежде всего нужно признать, что эти защиты действительно существуют, и понять, как они действуют; очень важно свести к минимуму искажения, которые создают «защиты эго». К традиционному психоаналитическому списку защит Маслоу добавил десакрализацию и комплекс Ионы.

• Согласно Маслоу, кроме самоактуализации есть другие, высшие возможности духовного развития. Когда вершинные переживания особенно сильны, чувство «я» растворяется в осознании всеобъемлющего мистического единения со всем сущим.

• Трансперсональная психология признает важность трансцендентальных аспектов человеческого опыта. Маслоу назвал этот уровень сознания «четвертой силой» западной психологии — после бихевиоризма, психоанализа и гуманистической психологии.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Бытийная любовь (Being love). Любовь к сущности другого существа. Эта любовь не носит собственнического характера; в ней есть истинное отношение невмешательства; она предоставляет всему быть таким, какое оно есть, не стремясь что-то улучшать или изменять. Этот тип любви может способствовать вершинным переживаниям.

Бытийная мотивация (Being motivation). Удовлетворение и удовольствие от настоящего или желание найти достойную цель (духовный рост или метамотивация). Хорошими примерами мотивации бытия могут быть любопытство и игривость.

Бытийные ценности (Being values). Считается, что они есть у каждого индивида. Согласно Маслоу, наивысшие ценности существуют в самой человеческой природе. В список подобных ценностей входят правда, красота, цельность, жизненная сила, совершенство, доброта, уникальность, простота, справедливость, богатство, порядок, трансцендентальность, необходимость, ненужность усилий (легкость достижения цели), игривость, завершенность и самодостаточность.

Вершинные переживания (Peak experiences). Потрясающие сознание радостные моменты, когда индивиды ощущают гармонию Космоса, чувствуют свое мистическое единение и сопричастность с миром. Такие переживания часто вдохновляются сильной глубокой любовью, красотой природы или впечатлениями от шедевров искусства и музыки.

Десакрализация (Desacralization). Обеднение жизни из-за нежелания серьезно относиться к ее явлениям и событиям. Это может происходить из-за страха глубоких эмоций.

Дефицитарная любовь (Deficiency love). Эгоистическая любовь, когда человек просто хочет что-то получить. Такая любовь основана на потребности в самоуважении, страхе одиночества и т. д.

Дефицитарная мотивация (Deficiency motivation). Мотивация, истоки которой — во фрустрированных потребностях, в чувстве неудовлетворенности. Сюда же относится и желание изменить существующее положение вещей.

Дефицитарное познание (Deficiency cognition). Тип мышления и восприятия, ограничивающий возможности индивида правильно оценивать объекты: он видит в них только средство достичь желаемого, удовлетворить собственные потребности, особенно если эти потребности очень сильны.

Иерархия потребностей (Hierarchy of needs). Модель расположения человеческих потребностей, согласно которой основные физиологические потребности должны удовлетворяться прежде психологических. Каждый уровень потребностей основывается на предшествующем. На вершине этой иерархии находятся потребности в личностном росте и самоактуализации.

Комплекс Ионы (Jonah complex). Нежелание полностью использовать свои способности. Корни этого комплекса — в страхе перед трудностями, в том, что индивид не в состоянии отказаться от привычного, но ограниченного существования, боится всего нового, опасается потерять то, что имеет. Возможно, этот комплекс представляет собой главное препятствие самоактуализации.

Метажалобы (Metagrumbles). Уровень жалоб, относящихся к фрустрации метапотребностей, таких как справедливость, совершенство, красота, правда. Обычно эти жалобы показывают, что базовые потребности в достаточной степени удовлетворены.

Метамотивация (Metamotivation). Поведение, вдохновленное высоким развитием представлений о ценностях и потребностях. Обычно такое поведение свойственно самоактуализирующимся людям.

«Переживание плато» (Plateau experiences). Важные перемены в отношении индивида к жизни и всему окружающему, воздействующие на восприятие действительности и точку зрения на события и явления. Способствуют обострению сознания и приятию мира. Эти переживания более стабильны и длительны, чем вершинные переживания, они дают возможность нового, более глубокого видения мира.

Познание бытия (Being Cognition). Мышление и восприятие мира, дающие возможность всесторонне рассмотреть и понять внешние объекты, оценить их подлинную значимость, а не только по отношению к чьим-то личным интересам. Познание бытия не поддается осуждению, сравнениям и оценкам. Основой отношения к бытию должно быть принятие того, что есть.

Психологические потребности (Psychologycal needs). В иерархии Маслоу — это человеческие устремления, которые не могут быть удовлетворены прежде физиологических потребностей. К психологическим потребностям относятся (в указанном порядке) потребности безопасности и защищенности, принадлежности и любви, самоуважения и уважения окружающих и самоактуализации.

Самоактуализация (Self-actualization). Согласно системе Маслоу, это продолжительный процесс, при котором способности человека используются творчески, радостно и полностью. Это путь неустанной работы, активной жизни и осознания своей связи со всем миром.

Синергия (Synergy). Комбинированное действие различных элементов, которое оказывается более эффективным, чем сумма воздействия всех элементов, взятых в отдельности. Это же понятие относится к совместным действиям индивидов.

Сконцентрированность вокруг проблемы (Problem-centered). Характерна для творческих людей, которые сосредоточивают внимание на том главном, что нужно для достижения желанной цели. Этот подход противоположен сконцентрованности вокруг собственного эго (дефицитарное познание), когда индивиды видят не то, что есть на самом деле, а то, что им хочется.

Сконцентрированность вокруг средств достижения цели (Means centered). Характеризует индивидов, которые слишком много внимания уделяют мелким процедурным деталям или методологии проектов или процессов и при этом часто теряют из виду саму цель.

Физиологические потребности (Physiological needs). Согласно иерархии потребностей Маслоу, это самые базовые человеческие желания. Сюда входят физиологические потребности в кислороде, пище, воде, сне и сексе.

Эупсихея (Eupsychia). Идеальные, гуманистически ориентированные сообщества, членами которых являются здоровые, самоактуализирующиеся индивиды.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2ed.) New York: Van Nostrand.

Работа «На пути к психологии бытия» является наиболее популярной и широко доступной книгой. Она включает материалы, посвященные проблеме дефицитарности в противовес бытию, психологии роста, креативности и человеческим ценностям.

Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.

Во многих отношениях работа Маслоу «Предельные горизонты человеческой природы» («Пределы человеческих возможностей») является его лучшей книгой. Она представляет собой сборник статей по вопросам психического здоровья, креативности, ценностей, образования, общества, метамотивации и трансценденции, а также включает полную библиографию публикаций Маслоу.

Maslow, A. H. (1987). Motivation and personality (3ed.) New York: Harper & Row.

Книга «Мотивация и личность» представляет собой учебник психологии, содержащий изложение работ Маслоу, включая теорию мотивации, иерархию потребностей и вопросы самоактуализации.

ВЕБ-САЙТЫ

www.maslow.com/

Полный путеводитель по публикациям работ самого Маслоу, а также работ, посвященных Маслоу, включая аудио-визуальные материалы и неопубликованные работы и письма.

www.maslow.org/

На сайте помещены статьи, рассматривающие идеи Маслоу, биографические этюды и связанные с именем Маслоу источники по гуманистической и трансперсональной психологии.

www.sagemagic.com/

SAGE — это аббревиатура (организации) Self-Actualization Growth Education (Образование в сфере самоактуализации и (личностного) роста). Данный сайт преследует цель помочь людям в работе, ведущей к собственной самоактуализации и развитию личности. Он содержит информацию по психологическому консультированию и группам поддержки, инструкции по развитию жизненно важных навыков, а также психологические инструменты, помогающие в решении жизненных проблем.

БИБЛИОГРАФИЯ

Anderson, R., & Braud, W. (Eds.) (1998). Transperso-nal research methods in the social sciences. Thousand Oaks, CA: Sage.

Assagioli, R. (1971). Psychosynthesis. New York: Viking Press.

Benedict, R. (1970). Synergy: Patterns of the good culture. American Anthropologist, 72, 320–333.

Brennan, T., & Piechowski, M. (1991). A developmental framework for self-actualization. Journal of Humanistic Psychology, 31, 43-64.

Dabrowski. K. (1967). Personality shaping through positive disintegration. Boston: Little, Brown.

Fadiman, J. (1980). The transpersonal stance. In: R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), Beyond ego. Los Angeles: Tarcher.

Firman, J. (1980). , Gila, A. (1997). The primal wound. Albany, NY: SUNY Press.

Firman, J. (2000). Psychosynthesis: An essential text. Palo Alto, CA. Psychosynthesis Palo Alto (461 Hawthorne Av., Palo Alto, CA. 94301).

Frager, R. (1989). Transpersonal psychology: Promise and prospects. In: R. Valle & S. Hailing (Eds.), Existential-phenomenological perspectives in psychology. New York: Plenum Press.

Fuller, A. (1994). Psychology and religion. Lanham, MD: Littlefield Adams.

Goble, F. (1971). The third force: The psychology of Abraham Maslow. New York: Pocket Books.

Goldstein, K. (1939). The organism. New York: American Book.

Goldstein, K. (1940). Human nature in the light of psychopathology. New York: Schocken Books.

Gray, S. W. (1986). The relationship between self-actualization and leisure satisfaction. Psychology, 23, 6–12.

Grof, S. (1975). Realms of the human unconscious. New York: Viking Press.

Grof, S. (1988). Adventures of self-discovery. New York: State University of New York Press.

Grof, S. with H. Bennett. (1993). The holotropic mind. New York: HarperCollins.

Grof, S. (1998). The cosmic game., NY: SUNY

Grof, S. (200). The psychology of the future., NY: SUNY

Hall, M. (1968). A conversation with Abraham Maslow. Psychology Today, 2(2), 34–37, 54–57.

Hardy, J. (1987). A psychology with a soul: Psychosynthesis in evolutionary context. New York: Routledge & Kegan Paul.

Hart, T., Nelson, P., & Puhakka, K. (Eds.) (2000). Transpersonal knowing: Exploring the horizon of consciousness. Albany, NY,SUNY.

Hoffman, E. (1999). The right to bo human. New York: McGraw-Hill.

Horner, M. (1972). The motive to avoid success and changing aspirations of college women. In: J. Bardwick (Ed.), Readings on the psychology of women (p. 62–67) New York: Harper & Row.

Huxley, A. (1944). The perennial philosophy. New York: Harper & Row.

Huxley, A. (1963). Island. New York: Bantam Books.

International Study Project (1972). Abraham H. Maslow: A memorial volume. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Jacoby, J. (1959). Complex, archetype, symbol in the psychology of C. G. Jung. New York: Pantheon.

James, W. (1943). The varieties of religious experience. New York: Random House (Modern Library).

Journal of Transpersonal Psychology Editorial Staff (1970). An appreciation. Journal of Transpersonal Psychology, 2(2), iv.

Kamalanabhan, T., Ume., & Vasanthi, J. (1999). A delphi studi of motivational profile of scientists in serearch and development organizations. Psychological Reports, 85, 743–749.

Katz, S. T. (1978). Language, epistemology and mysticism. In: S. T. Katz (Ed.), Mysticism and philosophical analysis. New York: Oxford University Press.

Kelly, R. B., & Chovan, W. (1985). Yet another empirical test of the relationship between self-actualization and moral judgement. Psychological Reports, 56, 201–202.

Krippner, S. (Ed.). (1972). The plateau experience: A. H. Maslow and others. Journal of Transpersonal Psychology, 4, 107–120.

Kuhn, T. (1962). The structure of scientific- revolutions. Chicago: University of Chicago Press.

Kunc, N. (1992). The need to belong. In: R. Villa, J. Thousand, W. Stainback, & S. Stainback (Eds.), Restructuring for caring and effective education. Baltimore: Paul H. Brookes.

Lajoie, D., & Shapiro, S. (1992). Definitions of transpersonal psychology: The first twenty-three years. Journal of Transpersonal Psychology, 24, 79–98.

Leclerc, G., Lefrancois, M., Dube, M, Herbert, R., & Gaulin, P. (1998). The self-actualization concept: A content validation. Journal of Social Behavior and Personality, 13, 69–84.

Leonard, G. (1983, December). Abraham Maslow and the new self. Esquire, p. 326-336.

Lowry, R. (1973 a). (Ed.). Dominance, self-esteem, self-actualization: Germinal papers of A. H. Maslow. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Lowry, R. (1973 b). A. H. Maslow: An intellectual portrait. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Maslow, A. (1948). Higher and lower needs. Journal of Psychology, 25, 433–436.

Maslow, A. (1964). Religions, values and peak experiences. Columbus: Ohio State University Press.

Maslow, A. (1965). Eupsychian management: A journal. Homewood, IL; Irwin.

Maslow, A. (1966). The psychology of science: A reconnaissance. New York: Harper & Row.

Maslow, A. (1968). Toward a psychology of being (2nd ed.). New York: Van Nostrand.

Maslow, A. (1970). Motivation and personality (4ed. ed.). New York: Harper & Row.

Maslow, A. (1971). The farther reaches of human nature. New York: Viking Press.

Maslow, A. (1987). Motivation and personality (3rd ed.). New York: Harper & Row.

Maslow, A. (1994). Religion, values and experience. New York: Viking.

Maslow. A. (1998a). Maslow on management. New York: Wiley.

Maslow, A. (1998b). Toward a psychology of being. New York: Wiley.

Maslow, A. H., with Chiang H. (1969). The healthy personality: Readings. New York: Van Nostrand.

Mathes, E., Zevon, M., Roter, P., Joerger, S. (1982). Peak experience tendencies. Journal of Humanistic Psychology, 22, 92-108.

Metzner, R. (1986). Opening to inner light. Los Angeles: Tarcher.

Maslow, A. (1989). States of consciousness and transpersonal psychology. In: R. Valle & S. Hailing (Eds.), Existential-phenomenological perspectives in psychology. New York: Plenum Press.

Ornstein, R. (1972). The psychology of consciousness. New York: Viking Press.

Ornstein, R. (1973). The nature of human consciousness. New York: Viking Press.

Piechowski, M. (1978). Self-actualization as a developmental structure: A profile of Antoine de Saint-Exupery. Genetic Psychology Monographs, 97, 181–242.

Piechowski, M. (1990). Inner growth and transformation in the life of Eleanor Roosevelt. Advanced Developmental Journal, 2, 35–53.

Piechowsky, M., & Tyska, C. (1982). Self-actualization profile of Eleanor Roosevelt, a presumed nontranscender. Genetic Psychology Monographs, 105, 95–153.

Rychman, R. M. (1985). Physical self-efficacy and actualization. Journal of Research in Personality, 19, 288–298.

Schott, R. (1992). Abraham Maslow, humanistic psychology, and organization leadership. Journal of Humanistic Psychology, 32, 106–120.

Scotton, B., Chinen. A, & Battista, J. (Eds.) (1996). Textbook of transpersonal psychiatry and psychology. New York: Basic Books.

Shostrom, E. (1963). Personal orientation inventory. San Diego, CA: Edits.

Smith, H. (1976). Forgotten truth. New York: Harper & Row.

Sumner, W. (1940). Folkways. New York: New American Library.

Sutich, A. (1969). Some considerations regarding transpersonal psychology. Journal of Transpersonal Psychology 1, 11–20.

Tart, C. (Ed.). (1969). Altered states of consciousness. New York: Wiley.

Tart, C. (Ed.). (1975). Transpersonal psychologies. New York: Harper & Row.

Timmons, B., & Kamiya, J. (1970). The psychology and physiology of meditation and related phenomena: Bibliography I. Journal of Transpersonal Psychology, 2, 41–59.

Timmons, B., & Kanellakos, D. (1974). The psychology and physiology of meditation and related

phenomena: Bibliography II. Journal of Transpersonal Psychology, 6, 32–38.

Valle, R. (1989). The emergence of transpersonal psychology. In: R. Valle & S. Hailing (Eds.), Existential-phenomenological perspectives in psychology. New York: Plenum Press.

Vaughan, F. (1995). Shadows of the sacred. Wheaton, IL: Theosophical Publishing.

Walsh, R. (1989). Asian psychotherapies. In: IL. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies (4th ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock.

Walsh, R., & Shapiro, D. (Eds.). (1983). Beyond health and normality: Explorations of exceptional psychological well being. New York: Van Nostrand Reinhold.

Walsh, R., & Vaughan, F. (Eds.). (1980). Beyond ego: Transpersonal dimensions in psychology. Los Angeles: Tardier.

Walsh, R., & Vaughan, F. (1993). (Eds.). Paths beyond ego: The transpersonal vision. Los Angeles: Tarcher.

Washburn, M. (1995). The ego and the dynamic ground. Albany, NY: SUNY.

Wilber, K. (1977). The spectrum of consciousness. Wheaton, IL: Theosophical Publishing.

Wilber, K. (1980). The Atman project. Wheaton, IL: Quest.

Wilber, K. (1995). Sex, ecology, spirituality: The spirit of evolution. Boston: Shambhala.

Wilber, K. (1996). A brief history of everything. Boston: Shambhala.

Wilber, K. (2000a). A theory of everything. Boston: Shambhala.

Wilber, K. (2000b). Intergral psychology. Boston: Shambhala.

ГЛАВА 16

ЙОГА И ИНДИЙСКАЯ ТРАДИЦИЯ

Йога делится на два направления: во-первых, она охватывает практически всю практику религии и аскезы в Индии, к ней относятся медитация, физические упражнения и священные песнопения. Во-вторых, йога — это особая школа индийской философии; ее основоположником и систематизатором считается Патанджали. Впервые йога упоминается в древнеиндийских Ведах, самом древнем из известных литературных источников. Корни йогической практики, без сомнения, уходят в глубь индийской предыстории.

На санскрите слово **йога** обозначает «соединять» или «объединять». Цель йогической практики — в самореализации, возможной, когда сознание объединяется со своим источником — «я». Один из классиков-экспертов йоги писал: «Йога — это *самадхи* (samadhi) — экстаз, или просветление» (Feuerstein, 1989). Другое значение слова «йога» — метод. Йога ставит цель объединить сознание с самим собой и включает различные техники, способствующие достижению этой цели. В этом смысле йога является технологией самореализации или экстаза.

В целом йога включает все систематические учения, направленные на самореализацию через успокоение психики и сосредоточенности сознания на самом «я» — бессмертной неизменной сущности всех людей.

ИСТОРИЯ

Корнями йога уходит к праиндийской культуре. Это очень важная часть богатого и сложного индийского культурного наследия, охватывающего сотни различных традиций и священных текстов. Все они опираются на Веды.

ВЕДИЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Первоначально Веды передавались устно — от учителя к ученику — в течение многих веков. Самые ранние Веды датируются 2500 годом до н. э. Веды делятся на четыре части. Самая древняя — ведические гимны *саяхиты*, в которых излагаются основы сложных философских концепций индуизма. Второй раздел — *брахмана* — описывает ритуалы и жертвоприношения; считалось, что для благополучной и счастливой жизни необходимо исполнять продолжительные и сложные ритуалы. Третий раздел — о созерцании и внутренней правде — содержит лесные трактаты *араньяки*, написанные для аскетов, живущих в лесах. Последняя часть — *упанишады*, или *веданта*, дословно: «конец вед», в котором рассказывается о цели самопознания. Веды формируют базис для всей последующей индийской мысли и философии.

В ведический период йога близко соприкасалась с шаманизмом (Eliade, 1969). Ранние йоги придавали большое значение мастерству экстатического транса, так как считалось, что с помощью суровой аскезы йоги приобретают сверхъестественные силы. Они верили в то, что человек, обладающий высочайшей самодисциплиной и способный умерщвлять свою плоть, может заставить богов исполнять свои просьбы. Применение аскезы и самоконтроля остается главной частью йоги и сегодня.

> Веди меня от небытия к бытию. Веди меня от тьмы к свету. Веди меня от смерти к бессмертию (Брихадараньяка Упанишада. I: III, 28).

БХАГАВАДГИТА

Бхагавадгита — это первое и самое популярное произведение о йоге. «Бхагавадгита» является самостоятельной частью великого индийского эпоса II века до н. э. «Махабхарата» — замечательного собрания мифологии, религии, этики и обычаев. «Махабхарата» содержит 100 тысяч строф, это почти в восемь раз превышает «Илиаду» и «Одиссею» вместе взятые. Йога и связанные с ней философские учения составляют ключевые идеи эпоса (Mascaro, 1962).

В основе сюжета «Махабхараты» — история пяти братьев Пандавов, их воспитание, образование и многочисленные приключения. «Бхагавадгиту» можно рассматривать как одну большую метафору духовного поиска. По мнению некоторых интерпретаторов, персонажи «Бхагавадгиты» воплощают различные психологические и физические качества. Пять братьев — это пять человеческих чувств, а битва — это поединок тела и сознания.

> Кто надлежащие дела совершает, о плодах не заботясь, тот саньясин, тот йогин... (VI:1).

«Бхагавадгита» представляет собой диалог между Арджуной (эго) и Кришной («я»). Арджуна — воин, а его возница Кришна — инкарнация Бога и великого духовного учителя. Кришна говорит об обя-

занностях, а йога — о действии. Кришна учит Арджуну служению, медитации и другим йогическим техникам, чтобы тот стал примером для всех остальных. Как возничий, Кришна символизирует *гуру*, или духовного учителя, который может помочь ученикам понять свои проблемы и конфликты, возникающие в процессе духовного развития. Гуру, однако, как и возничий, не может вести за учеников битву.

Вот несколько описаний йоги из «Бхагавадгиты»:

Для стремящегося к йоге муни действие называется средством,
А для достигшего йоги уравновешенность называется средством (VI 3)

Когда он ни к предметам чувств, ни к делам не привязан,
Отрешен ото всех желаний, тогда он именуется достигшим йоги (VI 4)

Когда укрощенное сознание в Атмане утвердится,
Тогда отрешенный ото всех желаний именуется воссоединенным (VI.18)

(Здесь и далее перевод цитат из «Бхагавадгиты» дан по изд Бхагавадгита / Перевод с санскрита Б Л Смирнова СПб , 1994)

«Бхагавадгита» включает классическое учение о карма-йоге, йоге действия. Кришна защищает поступки, не связанные и не зависящие от бездействия или отказа. Сознание — первоисточник любого действия. Достичь идеала — значит развить в себе чистое сознание, лишенное какой бы то ни было привязанности. Тогда ваша жизнь превратится в непрерывную йогу.

Необходимое дело свершай лучше бездействия дело,
Бездействуя, даже отправлений тела тебе не удастся исполнить (III 8)

Как поступают невежды, привязанные к делу,
Так непривязанный, знающий пусть совершает дела для целокупности мира (III 25)

КЛАССИЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Классическая эра длилась с 200 до 800 год. Это было время развития шести классических школ индийской философии: миманса (философия ритуализма), ньяя (школа логики), вайшешика (натуралистическая философия), веданта (недуалистическая метафизика), санкхья (дуалистическая философия) и йога. Веданта, санкхья и йога

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Аскеза*

Общие принципы

Самое простое и в то же время наиболее трудное в аскетической практике — не удовлетворять свои желания: например, если вы голодны — голодайте. Если любите поспать — ограничьте время сна. Отказ от мелких удовольствий и удобств — важная часть самодисциплины. Если вы обычно встаете в 8 часов утра, попытайтесь подниматься в 6 или 7. Если любите спать на мягкой удобной кровати — спите на тонком матрасе на полу.

К этой практике следует подходить с некоторой осторожностью. Побочный эффект аскетизма — усиление гордости и самовлюбленности. Гордость своими достижениями, гордость от переносимых страданий, мазохистское удовольствие от аскезы ради нее самой — все это показатели участия вашего эго в процессе аскезы. Следует остерегаться чрезмерных ограничений. Это также есть проявление эго, оно может нанести вам физический или психический ущерб.

Голодание

Короткие голодовки — отличный способ поупражняться в аскетизме. Можете попробовать специально пропустить обед, ужин или и то и другое. Однодневное голодание будет нетрудно для любого здорового человека. Пейте большое количество воды. Если ощущаете голод, выпейте апельсинового сока. Очень хорошо голодать один день в неделю. Во время голодания вы сталкиваетесь с необходимостью преодолеть искушение и настроить свою волю против желания поесть.

Молчание

Молчание также входит в традиционную практику йоги. Попробуйте в течение нескольких часов молчать в одиночестве или в кругу друзей, которые понимают ваши намерения. Проведите день в молчании. Носите с собой бумагу и карандаш, чтобы, если понадобится, сообщать что-то письменно. Понаблюдайте за собой и окружающими, за своей реакцией на чужие разговоры. Попытайтесь преодолеть свою потребность активно общаться. Попытайтесь просто «быть» молча.

являются на сегодня самыми влиятельными школами. Йога тесно связана с другими двумя школами. Веданта излагает философию холизма, описывающую реальность как единое и неделимое целое. Философы веданты практиковали различные виды йоги для своего духовного развития.

Санкхья имеет дело с пониманием и описанием различных уровней существования. Цель ее не столько объяснить мир, сколько помочь преодолеть его влияние с помощью ограничения. Метафизика санкхьи и йоги тесно связана и фактически берет начало из одной доклассической традиции. В качестве одной из шести философских школ йога представлена в произведениях Патанджали — ученого II века до н. э., автора произведения «Йога-сутра». Главное отличие санкхьи и йоги — в их методологии. Санкхья подчеркивает подавление своего «я» и отказ от желаний. Йога выделяет необходимость переживания экстатических состояний сознания (samadhi), которое дает глубокое понимание себя самого и окружающего мира. Данная глава посвящена в основном точке зрения Патанджали.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Этот раздел посвящен обсуждению базовых йогических и психологических концепций — духу и природе, трем принципам создания — сознанию, карме и подсознательным тенденциям. Специфические черты йоги и ее пути описаны в разделах «Гуру», «Инициация» и «Школы йоги».

ДУХ

В классической йоге существует жесткий дуализм между духом и природой. Любое человеческое существо состоит из этих двух сил. Тело и душа происходят от природы, а трансцендентное «я» — от духа. Дух *пуруша* (Purusha) — это чистое сознание. Дух безграничен и неопределен. Он включает в себя сознание, объемлющее Вселенную и простирающееся за ее пределы. «Я» представляет собой проявление духа в отдельном человеке. Дух неизменен, не подвержен влиянию физической или духовной деятельности; однако наша душа искажает представление «я» о себе самом.

Противоположный полюс духа — это природа, *пракрити* (Pracriti). На санскрите пракрити означает: «то, что порождает» — слово, родственное procreate — «порождать» (*англ.).* Природа дает основание, из которого рождаются все материальные формы. Она — также источник всего нематериального, включая мысли и эмоции. Природа, как дух, — вечная и неизменная.

> Выше которого ничего нет, меньше или больше которого ничего нет, Единый, он стоит словно древо, утвержденное в небе; этим *пурушей* наполнен весь этот [мир] (Шветашватара Упанишада, III:9).

Трансцендентное «я» в каждом человеке и есть дух. «Я», как волна, это просто форма, которую на время принимает океан. «Я» — это чистое сознание. Цель йоги — реализация «я», выявление настоящего «я», скрытого в его идентификации с природой — с телом, эмоциями и душой.

Как говорится в великой индийской поэме: «Все есть „я“, и оно действительно бесконечно. Однако каждый человек ошибочно принимает свое тело за него» (Ramana Maharshi in: Osbourne, 1962, p. 23).

> Когда для распознающего Атман стал всеми существами,то какое ослепление, какая печаль могут быть у зрящего единство? (Иша Упанишада, 7).

Идеал йоги — получение удовольствия из его источника — самого «я». Большинство людей ищут удовольствия в мире, не подозревая о том, что источник величайшей радости в них самих, в их «я». Одна индийская притча рассказывает о мускусном олене (кабарге), чьи железы начинают вырабатывать мускус только в период спаривания. Оленя возбуждает дурманящий запах, и он бежит через лес, пытаясь найти источник этого запаха. Обезумевшее животное может легко заблудиться, запутаться в перелеске или даже упасть с утеса. В безумии, стремясь за мускусом, олень так и не узнает, что этот запах исходит от него самого.

ТРИ ПРИНЦИПА СОТВОРЕНИЯ

Природа имеет три главных составляющих, или принципа, три *гуны*: *тамас* (tamas) — инерция, *раджас* (rajas) — деятельность и *саттва* (sattva) — ясность, или свет. Эти три силы действуют вместе и являются источником всякой деятельности. Все различные проявления природы (материя, мысль и пр.) составляют всего лишь комбинацию этих трех *гун.*

Например, если взять создание статуи, то тамас — это нетронутый неподвижный камень. Раджас — процесс вырезания, а саттва — это образ в воображении скульптора. Все три гуны очень важны. Чистая тамас —

неподвижная, мертвая материя. Раджас сама по себе — энергия, лишенная направления и цели. Чистая саттва — план, который остался нереализованным.

Каждый человек стремится сбалансировать эти три качества, хотя у большинства людей доминирует какая-то одна гуна. Чисто духовной силой считается саттва. Все вокруг можно классифицировать в терминах гун. Плотная тяжелая пища относится к гуне тамас, потому что ее трудно переварить, она приводит к лени и сонливости. Острая горячая пища относится к раджас, так как она порождает деятельность, сильные эмоции и тревогу. Свежие фрукты и овощи — часть саттвы, так как они успокаивают. Определенные места или ландшафты, например горы или побережье океана, относятся к саттве и удобны для духовной практики.

> Сознание похоже на чудесную резинку: ее можно растягивать до бесконечности, и она не порвется (Yogananda, 1968a).

СОЗНАНИЕ

В терминологии йоги душа, или сознание (chitta), участвует во всех мыслительных процессах. Патанджали определяет йогу как «контроль над деятельностью сознания». Этот контроль останавливает непрерывную «болтовню» умственной деятельности и дает состояние покоя и внутреннего мира. Йога — это полная сосредоточенность на любом рассматриваемом объекте. Конечная цель — сосредоточить внимание на своем «я». Когда идет ментальный процесс, то по сознанию проходят волны, «я» скрыто так же, как скрывается яркий свет, едва мерцающий сквозь мутную воду.

Все йогические практики направлены к одной цели — успокоить волны сознания и душу. Некоторые школы йоги уделяют особое внимание контролю над телом, а другие — дыхательным упражнениям; часть школ больше обращает внимание на медитацию. В каком-то смысле все техники йоги и практические упражнения совершаются, чтобы придать душе спокойствие. Когда душа и тело находятся под жестким контролем и пребывают в спокойном состоянии, у человека появляется возможность осознать свое «я».

> Прежде чем вы совершите поступок, вы свободны, но потом, после вашего действия, его последствия будут сопровождать вашу жизнь, хотите вы того или нет. Это закон *кармы*. Вы действуете по своей воле, однако после совершения действия вы пожнете его плоды (Yogananda, 1968b).

КАРМА

Карма обозначает деятельность и результаты этой деятельности. Идея кармы основана на принципе, что любая деятельность влечет за собой определенные последствия и на жизнь человека влияют его прежние поступки. Это влияние определяют подсознательные тенденции, последовательность проявления которых изображена на рис. 16.1.

Для того чтобы не образовывались и не усиливались новые подсознательные тенденции, йоги воздерживаются от поступков и взаимодействия с внешним миром. Другими словами, тенденции гнева усиливаются из-за сердитых мыслей и чувств, и еще больше их усиливают гневная речь и поступки. Идеал йога не в том, чтобы подавить неприемлемые тенденции, а в том, чтобы поменять негативные действия и мысли на позитивные. Эффективный способ овладеть сильными эмоциями — взглянуть на них спокойно и понять их. Осознание их может трансформировать последующие мысли и чувства. Посредством самодисциплины, правильных действий и йогической практики человек может постепенно модифицировать свое сознание, изменив старые привычки и мыслительные паттерны. Йоги учат заменять старые привычки и мыслительные паттерны на позитивные и конструктивные действия. Результатом длительных позитивных изменений поступков будут позитивные изменения подсознательных тенденций и трансформация сознания.

> Вы не освободитесь, пока не сожжете семена ваших прошлых поступков в огне мудрости и медитации (Yogananda, 1968a, p. 110).

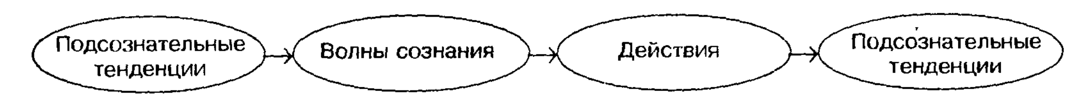


Рис. 16.1. Карма и ее последствия

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Контроль над действиями сознания возможен только, когда подавлены подсознательные тенденции. Такие тенденции (samscaras) формируют ментальную деятельность. Эти подсознательные паттерны образуются в результате действий и опыта прошлого как в этой жизни, так и в прошлых жизнях. Продолжительная деятельность мыслительных волн, или волн сознания, приводит к возникновению подсознательных тенденций. Например, гневные волны сознания постепенно создают гневные тенденции, которые предрасполагают человека к реакциям гнева.

Обучение йоге подразумевает полное изменение сознания. В противном случае подсознательные тенденции будут стремиться к проявлению, прорастая внезапно, как зерна, лежащие в земле. Посредством медитации, самоанализа и внутренней дисциплины можно «поджарить» эти зерна, разрушить их потенциал дальнейшей деятельности; таким образом в результате фундаментальных внутренних изменений мы можем освободиться от влияния прошлого.

В этой теории подсознательных тенденций йога предвосхитила за много веков современное понятие бессознательного. Более того, йога пошла гораздо дальше инсайтов и целей большинства современных психотерапевтических школ, предложив технику полной трансформации бессознательного.

ГУРУ

Слово *гуру* происходит от санскритского корня «поднимать». Многие учителя в Индии называются гуру; само слово подразумевает духовного учителя, того, кто может приподнять сознание ученика (в Индии учителя музыки, танца и других традиционных дисциплин не просто преподают мастерство; считается, что данные дисциплины влияют на жизнь и характер ученика). В йоге гуру по ряду причин имеет большое значение: сложной технике йоги нельзя обучиться по книгам. Кроме того, многие техники должны быть адаптированы учителем в соответствии с особым физическим и психическим складом ученика. Гуру — учитель, который помогает ученику, подталкивает его за пределы имеющихся у того внутренних барьеров. Как человек, уже прошедший обучение, гуру из собственного опыта знает пределы человеческих способностей. Гуру требует, чтобы ученики старались дойти до этих пределов. К тому же учеников вдохновляет живой пример их учителя, он помогает им понять их собственный потенциал.

> Религия есть совершенное знание и абсолютная мудрость; ее нельзя купить, нельзя усвоить из книг.. Вы ее нигде не найдете, пока ваше сердце не будет готово воспринять ее и не придет ваш учитель (Vivekananda, 1978a, p. 35—36).

Прекрасный пример гуру есть в «Бхагавадгите». Во время великой битвы Кришна, гуру, возничий Арджуны, не воюет, а ведет Арджуну от сражения к сражению, проверяя и придавая силы своему ученику. В одной из схваток враг Арджуны бросает в него волшебное копье, которое может преодолеть любые препятствия. Зная, что Арджуна с этим оружием не справится, Кришна делает так, что колеса их колесницы погружаются глубоко в землю, так что ужасный снаряд проносится над головой Арджуны. Так гуру ведет своего ученика от одного духовного испытания к другому, вмешиваясь, только когда проверка превышает способности ученика.

Гуру также способствует эмоциональному и психологическому развитию ученика. Учитель, как зеркало, показывает ошибки и недостатки ученика, однако всегда видит за этими недостатками чистоту и совершенство «я». Йога требует освобождения от эго и от предубеждений и непонимания, так как это искажает реакцию гуру на ученика.

> «Гуру есть для многих сотен людей, а челас (учеников) может не быть вовсе», — гласит древняя пословица. Она означает, что многие люди могут давать хорошие советы, но не многие могут им следовать (Ramakrishna, 1965, p. 328).

В Индии наиболее важный атрибут гуру — духовное сознание. Учитель, осознавший свое «я», сообщает другим ощущение внутреннего спокойствия и блаженства. Йогананда описывает этот вид вдохновения, посетившего его в присутствии учителя: «Если я входил в его хижину встревоженный или с неясным настроем в душе, мое состояние незаметно менялось. Целебное спокойствие нисходило на меня при одном виде моего гуру. Каждый день с ним нес переживания радости, спокойствия и мудрости» (1972, p. 137—138).

Вивекананда отмечает, что гуру обучает, исходя из своего состояния:

> Если человек хочет научить меня механике, или химии, или любой другой естественной науке, он может быть кем угодно, потому что

естественные науки требуют только интеллектуальных навыков; а в духовных науках не бывает так, чтобы из нечистой души исходил духовный свет... Следовательно, в религиозных учителях мы должны видеть, кто они есть, а потом уже слушать, что они говорят. Учитель должен быть абсолютно чистым, а потом уже оцениваются его слова, только в этом случае он настоящий «передатчик» мудрости. Что иначе может он передать, если в нем самом нет духовной силы?.. Функция учителя действительно состоит в передаче чего-то, а не просто в стимуляции тех или иных интеллектуальных способностей. Нечто действительно реальное и ценное, похожее на влияние, исходит от учителя и передается ученику. Поэтому учитель должен быть чистым...

Учитель должен преподавать без всякого эгоистичного мотива, не стремясь ни к деньгам, ни к славе, ни к репутации; он должен работать только из чистой любви ко всему человечеству. Единственный медиум, через который передается духовная сила, — это любовь... Бог есть любовь, и только тот, кто познал Бога как любовь, может преподать божественность от Бога — человеку (Vivekananda, 1978, p. 32—33).

Один из более поздних текстов о йоге, *Куларнава-тантра*, классифицирует гуру и выделяет среди них шесть различных типов, в соответствии с их базовой функцией (Feuerstein, 1989) Учитель обычно обладает чертами нескольких из них: 1) *побуждающий* — мотивирует и вдохновляет перспективного ученика, ведет его или ее к инициации; 2) *показывающий* — предписывает ученику подходящую для него форму духовной практики и дисциплины; 3) *объясняющий* — интерпретирует и поясняет духовный процесс и его цель; 4) *открывающий* — поясняет детали процесса; 5) *наблюдающий* — следит за духовной дисциплиной ученика; 6) *просвещающий* — помогает развитию у ученика ментального и духовного понимания.

Величайшая опасность, которую таит в себе роль гуру, — раздувание эго учителя. Фойерштайн, досконально изучавший йогу, отмечает, что хотя просвещенные йоги могут обходиться без идентичности «я», их личности все же остаются нетронутыми. Фойерштайн предположил, что целостность личности — это необходимое условие для любого гуру.

ИНИЦИАЦИЯ

Многие эксперты защищают точку зрения, что инициация — один из главных элементов практики йоги. Согласно Куларнава-тантра, самореализация невозможна без инициации. А без квалифицированного гуру невозможна настоящая инициация (Feuerstein, 1989).

Инициация — первая форма духовной передачи. Гуру передает ученику духовную энергию, вследствие этого ученик меняется физически, ментально и духовно. В процессе передачи между гуру и учеником образуется духовная связь: ученик причащается к духовным истокам гуру и становится частью нерушимой в течение столетий цепи.

ШКОЛЫ ЙОГИ

Школы йоги, возникшие в Индии, соответствуют отдельным типам личности. Например, *карма-йога* — йога действия — особенно подходит для тех, кто обладает сильной волей или кому нужно развить свою волю в качестве следующей стадии развития. Этот вид йоги выбирают обычно те, кто своим идеалом считает служение другим людям. *Джнана-йога* — йога познания — приносит пользу людям, обладающим страстной душой, она предоставляет существенную помощь тем, кому необходимо развить способность суждения и различения. *Бхакти-йога* — йога посвящения — идеальна для сильных эмоциональных людей. *Хатха-йога* предназначена для людей со строгой самодисциплиной, желающих развить физическое мастерство. *Кундалини-йога* включает медитативную технику. Она больше всего подходит людям, способным развить в себе осознание внутренних процессов. *Раджа-йога* хороша для имеющих потенциал глубокой концентрации и ментального контроля.

В моем собственном темпераменте преобладает чувство любви. Сначала я был озадачен, когда узнал, что мой *гуру*, переполненный *джнана*, но, по-видимому, с недостаточной *бхакти*, выражался с холодностью математических терминов. Но когда я привык к его характеру, я обнаружил, что мое любовное отношение к Богу нисколько не уменьшилось, а, наоборот, возросло. Мастер, который сам реализовался, может вести своих учеников в соответствии с их природными склонностями (Yogananda, 1972, p. 145).

Искушенный учитель может предписать своим ученикам особую форму практики йоги, основанной на способностях ученика, или такую практику, которая поможет развить черты, находящиеся в зачаточной форме. Менее изощренные учителя просто обучают той практике и упражнениям, которыми владеют сами, не принимая в расчет индивидуальные различия учеников.

Все, что мы делаем, физическое или духовное, есть карма и оставляет на нас свои следы (Vivekananda, 1978, p. 3–4).

Карма-йога — йога действия

Карма-йога учит нас действовать бескорыстно, не стремясь выиграть или потерять, прийти к успеху или потерпеть неудачу. Йог, практикующий карма-йогу, ищет служения другим людям и высоким идеалам. Чтобы научиться преодолевать собственный эгоизм, лень и гордость, необходима сильная дисциплина.

Свами Вивекананда пишет:

Это основная идея *Гиты*: непрерывно работай, но не привязывайся к самой работе... Бог ни к чему не привязан, потому что он любит; эта настоящая любовь и нас делает независимыми... Чтобы достичь независимости, надо работать почти всю жизнь. Но как только мы достигаем этой цели, мы осуществляем свою любовь и освобождаемся (1978, p. 38, 45—46).

Карма-йога имеет большое значение для всех культур: для монахов, живущих в уединенных гималайских пещерах, и для тех, у кого есть работа и семья. Пока мы живы, мы должны действовать. Мы все можем научиться действовать хорошо.

Человеку, практикующему карма-йогу, не обязательно верить в отдельные религиозные доктрины или в Бога и духа. Карма-йога развивалась как учение, где бескорыстие достигалось больше за счет бескорыстного служения, а не посредством видимой религиозной дисциплины.

Кто Брахме все дела посвятил,
действует, связи покинув,
Тот не пятнается злом, как листья
лотоса не смачивает влага
(Бхагавадгита V: 10).

Джнана-йога — йога познания

Джнана-йога — йога познания — это дисциплина строгого самоанализа, тропа для людей с ясным и рафинированным интеллектом. Главное в этом виде йоги — способность различать и судить. Джнана-йога стремится осознать силы галлюцинаций и уз и противостоять или избегать влияния страсти, чувственной привязанности или идентификации с собственным телом.

Такой йог — истинный философ, мудрец. Он хочет выйти за пределы видимого, за ускользающую реальность.

Ему будет недостаточно изучить даже тысячи книг. Не все науки придутся ему по нраву, в лучшем случае они предложат ему только их маленький мир... Сама его душа хочет выйти за пределы всего и попасть в самую сущность бытия, увидев реальность такой, какая она есть; осознав ее, становясь ею, становясь единым с универсальным сущим (Vivekananda, 1976, p. 395).

Тщательное самонаблюдение, безжалостный самоанализ своих мыслей — это суровый и волнующий опыт. Он взрывает даже самое стойкое эго. Однако подлинный самоанализ математически точен и делает из человека пророка (Yogananda, 1972, p. 51).

Рамана Махарши (1879—1950), который считается одним из величайших мудрецов современности, был представителем школы джнана-йоги. Он обучал своих последователей технике ***«расспрашивания себя самого» (или викара)***. Целью этих вопросов было восстановление и идентификация со своим «я». Метод продолжительного вопрошания «Кто я такой?» заключается еще и в том, чтобы, стремясь к источнику сознания, уйти от потребностей тела и отвлечься от собственных мыслей и эмоций. Иллюстрацией такого подхода могут служить ответы самого Махарши:

— Как реализовать свое «я»?

— Чье «я»? Выясни

— Мое, но я кто такой?

— Как раз это ты и должен выяснить.

— Я не знаю.

— Просто подумай и ответь, кто это говорит: «Я не знаю?»

— Кто «я» в твоем утверждении? Что неизвестно? Зачем я родился?

— Кто родился? На все твои вопросы ответ один и тот же.

— Сколько я ни пытаюсь, я, кажется, не улавливаю «я». Его не увидеть отчетливо.

— Кто это говорит, что «я» неразличимо? Разве в тебе есть два «я», так что одно не отличить от другого? (Osbourne, 1962, p. 121–122).

Рамана Махарши особенно подчеркивал важность самореализации — избавление от иллюзорного понимания, а не приобретение чего-то нового. «Стоит убрать мнимое понятие "я — тело" или "я не реализовано", как остается высшее сознание или одно "я". Люди в их нынешнем положении могут назвать это "реализацией". Однако истина в том, что реализация вечна и уже существует здесь и сейчас» (Osbourne, 1962, p. 23; см. также рис. 16.2).

С помощью тщательного и продолжительного исследования природы сознания оно трансформируется в форму эго и во все, что с ним связано, то есть в подлинное «я» (Ramana Maharshi in Osbourne, 1962, p 113)

Человек ищет себя, свое «я» посредством умозрительного различения всего, что не есть «я», всего ограничивающего, гибельного, иллюзорного, и отбрасывает все это.

Бхакти-йога — йога любви

Бхакти-йога является одним из способов изменения личности в любви и служении. Защитники этого вида йоги утверждают, что он больше других подходит для современности, когда мало у кого есть время и необходимая внутренняя дисциплина, чтобы пройти путь других традиционных видов йоги

Если вы сходите с ума не безумствуйте ради мирских вещей Безумствуйте в любви к Богу (Ramakrishna, 1965, p 187)

Последователи бхакти-йоги используют любовь, чтобы сосредоточиться и трансформировать личность. Большинству людей легче любить Бога в конкретном человеческом обличии, чем любить абстрактный дух или сознание. Практика любовной йоги наиболее близка традиционной индийской религии Она включает ритуальное почитание, песнопения и прославление Бога. Великие инкарнации Бога, например Рама и Кришна, в некоторых частях Индии являются общим объектом любви, а в других местах почитают богиню Кали или Божественную Мать.

Продолжительные духовные песнопения играют важную роль в индийской религиозной практике и относятся к базовой практике бхакти-йоги. Духовное песнопение — это «песня, рождающаяся в настоящей любви к Богу, ее долго поют вслух или мысленно, пока от Него не получат ответ безграничную радость» (Yogananda, 1963, p. XIII). Поются зачастую очень простые тексты, их повторяют, сосредоточиваясь таким образом на одном аспекте божественного. Пес-

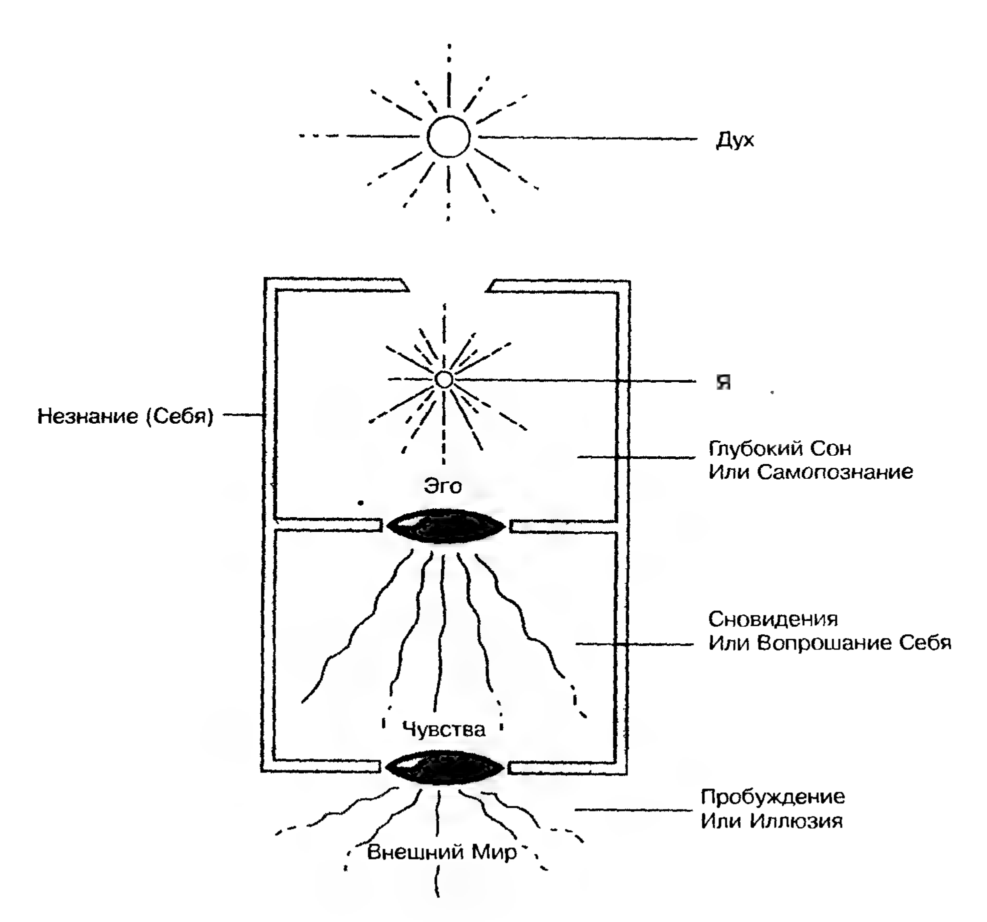


Рис. 16.2. Модель джнана-йоги «Я» и сознание
Источник Adapted from Osbourne, 1969, p 23–24

понения помогают эмоциональным каналам, они развивают концентрацию на чем-то одном и заряжают энергией душу и тело.

> Он самый близкий из близких, самый дорогой из дорогих. Люби его, как нищий любит деньги, как страстный мужчина любит свою возлюбленную, как тонущий человек любит дышать. Когда вы сильно возжаждете Бога, он придет к вам (Yogananda, 1968а, р. 1).

Хатха-йога — телесная йога

Цель **хатха-йоги** — очистить и усилить тело, подготовиться к продвинутой медитации и перейти на более высокий уровень сознания. Просветление происходит с участием как тела, так и сознания. С помощью хатха-йоги ученик стремится найти проявление бесконечного «я» в конечном теле-душе.

Тело в этой системе йоги считается движущей силой жизненных энергий, или *пран*. Последователи хатха-йоги укрепляют эту энергию и контролируют ее, увеличивая физическую, ментальную и духовную деятельность. Определенные позы предназначены для того, чтобы поддерживать тело в гибком состоянии, упражнять позвоночник, стимулировать различные нервы и органы и развивать способности дыхания. Как считается в физиологии йоги, все функции требуют жизненной энергии. Чем больше энергии у человека, тем он здоровее и эффективнее.



Одна из асан, применяющихся в хатха-йоге

> Хатха-йога — система здоровья и гигиены, включающая уход за телом и сознанием. Она направлена на полное развитие и самореализацию человека. Она учитывает не только рост, силу и прочность различных мышц; она также принимает во внимание воздействие базовых факторов конституционального здоровья, а именно состояние внутренних органов и желез (Majumdar, 1964, р. 99).

Практика йоги *асан*, или поз, составляет только часть хатха-йоги. Фактически та хатха-йога, которой учат в Соединенных Штатах, представляет собой скорее гимнастику для улучшения здоровья, а не целостную йогическую систему. Кроме поз классическая хатха-йога подразумевает целибат, вегетарианскую диету, упражнения для дыхания и концентрации, технику промывания и очищения носовых каналов и пищеварительных путей — от горла до кишечника. Эта практика формирует интегральную психологическую и духовную технологию, цель которой — продвинуть человека к самореализации. Когда йог, он или она, овладевает позами и может подолгу сидеть в этих позах, не испытывая при этом физического дискомфорта, он овладевает одновременно и техникой медитации.

Первый принцип йогической практики заключается в том, чтобы приучить тело к данной позе и затем постепенно увеличивать время пребывания в ней. В разных позах давление снимается с одних частей тела и усиливается в других, к определенным частям тела кровь приливает сильнее, а органы растягиваются или сжимаются. Комбинация поз может обеспечить сбалансированную стимуляцию всего тела. Многие индусы ежедневно принимают 15–20 поз. Одна и та же поза может иметь несколько вариантов исполнения, каждый из которых предназначен для упражнения разных групп мускулов или воздействия на определенные органы. Лучше всего обучаться хатха-йоге

с опытным преподавателем, который может поправить ошибки и проинструктировать ученика в зависимости от его конституции и других физических показателей.

Любая из классических асан воздействует на несколько аспектов сразу. Во-первых, достигается физическая польза: тело человека приобретает гибкость, силу, равновесие; стимулируется работа эндокринных и других внутренних органов. Во-вторых, каждая поза приносит определенную психологическую и духовную пользу. Свами Радха в книге «Хатха-йога: скрытый язык» (Hatha Yoga: The Hidden Language, 1987) объясняет значение большинства классических поз.

Одна из главных задач хатха-йоги — очистить и усилить тело, аккумулятор жизненной энергии. В Упанишадах, древнейших индийских источниках, говорится о пяти основных формах жизненной энергии — это дыхание, пищеварение, выделение, циркуляция и кристаллизация. Жизненные энергии текут по запутанным телесным каналам — *нади*. Многие упражнения хатха-йоги предназначены для открытия и очищения *нади*, засоряющихся из-за неправильной диеты и нездорового образа жизни. Хатха-йога содержит учение о диете и голодании, учение о технике дыхания, способствующей притоку энергии в тело. Слово *прана* на санскрите обозначает и «дыхание» и «жизненная энергия». В индийской, равно как и во многих других культурах, эти два понятия тесно связаны между собой.

В хатха-йоге существуют и другие методы очищения тела, например, техника промывания и очистки носовых пазух, очищение пищеварительной системы, упраж-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Поза трупа*

Это поза глубокой релаксации. Она используется, когда йог закончил выполнять серию поз и когда он или она желает расслабиться. Лучше всего ее выполнять на толстом ковре или мате.

Лягте на спину, руки положите на пол, ладонями кверху. Закройте глаза и прикажите каждой части вашего тела расслабиться, начните с ног. Почувствуйте, как ваше тело вдавливается в пол и как вы расслабляетесь. Вообразите, что вы совершенно бестелесны, тело лежит вяло. Оно отделено от вашей души. Понаблюдайте за своим телом, как будто вы находитесь снаружи. Проследите за своим дыханием, как вы вдыхаете и выдыхаете; не контролируйте его. Через некоторое время постепенно удлиняйте ритм вашего дыхания, делайте дыхание более ритмичным. Поупражняйтесь 10—20 минут.

• *Упражнения для медитации*

Сердцебиение

Сядьте, выпрямите спину, расслабьте тело. Закройте глаза и мысленно погрузитесь в ваше сердце, внутрь него. Представьте, как кипит и бурлит в нем животворная кровь, следите за сердцем до тех пор, пока не почувствуете его ритмическое биение. С каждым ударом сердца ощутите пульсацию в вас бесконечной жизни. Представьте, что такая же всеобъемлющая жизнь бьется и пульсирует во всех других человеческих существах и миллионах других существ. Откройте свое сердце, тело, душу и чувства и полнее почувствуйте эту общую жизнь.

Усиление любви

Сядьте прямо, закройте глаза. Расширьте область вашей любви, ограниченную вашей любовью к телу и идентификацией с ним. Той любовью, которую вы отдаете телу, полюбите тех, кто любит вас. Усилив свою любовь любовью тех, кто любит вас, любите тех, кто близок вам. С любовью к себе и вашей собственной любовью любите незнакомцев. Полюбите тех, кто не любит вас, и тех, кто любит Искупайте все существа в вашей самоотверженной любви. Погрузите вашу семью, друзей, всех людей, все существа в море вашей любви.

Спокойствие

Сядьте прямо, закройте глаза. Посмотрите внутрь между бровями — там безбрежное озеро спокойствия. Наблюдайте, как волны спокойствия расширяются, распространяются от бровей ко лбу, от лба к сердцу и оттуда к каждой клетке вашего тела. За время вашего наблюдения озеро спокойствия углубляется и обтекает ваше тело, затопляя обширную территорию вашего сознания. Поток спокойствия перетекает через границы вашего сознания и движется в бесконечность.

(Adapted from Yogananda, 1967).

нения для мышц живота и внутренних органов. Последователи хатха-йоги считают, что психологическое и духовное развитие и развитие сознания возможно только, когда тело трансформировалось и стало готово к более высокому уровню сознания.

Занятия хатха-йогой развивают ментальные и психические способности. Эти способности, однако, раздувают эго, если человеку не хватает соответствующей ментальной и психической дисциплины. Один из экспертов заметил, что многие известные ему последователи хатха-йоги «обладали силой, здоровым телом и невероятным тщеславием... даже в большей степени мирским тщеславием, чем средний мирской человек» (Purohit, 1938, p. 30). Авторы встречали подобный тип йога в Индии. Этот йог был предметом психологического исследования, он демонстрировал контроль волн мозга, мог изменять свои сердечные ритмы и другие физиологические функции. На представительной конференции по йоге этот адепт предложил остальным участникам «научно» продемонстрировать свое мастерство и определить, кто из них «величайший йог».

Мантра-йога — йога звука

Мантра — это священная фраза или слог, наделенный духовной и психической силой. В **мантра-йоге** эти священные звуки используются для достижения медитативного состояния и трансформации сознания. С точки зрения индийской метафизики Вселенная постоянно вибрирует. Правильное повторение мантры настраивает человека в такт этой космической вибрации.

> Не столько преходящее вдохновение или блестящие идеи, сколько именнно повседневные ментальные привычки контролируют вашу жизнь (Yogananda, 1968b)

Самой главной мантрой в ведических песнопениях было пение слога «ом», который передает базовый уровень вибрации вселенной. «Ом» до сих пор — самая распространенная и широко признанная в Индии мантра.

Традиционно ученик получает мантру во время инициации. Некоторые авторитетные авторы заявляют, что только мантры, полученные таким путем, действительно эффективны. Для йогов, не прошедших инициацию, «ом» и другие священные звуки не будут настоящими мантрами; поэтому их повторение ничего не даст (Feuerstein, 1989).

Лайа-йога — медитативная йога

Цель **лайа-йоги** — полностью погрузиться в состояние медитации. Как писал Фойерштайн: «Лайа-йогу можно считать более высокой медитативной фазой хатха-йоги» (1989, p. 62). В результате интенсивного созерцания сознание постепенно растворяется в трансцендентной самореализации.

Кундалини-йога — йога энергии

Термин *кундалини* обозначает на санскрите «та, которая свернута». В физиологии йоги тонкая энергия, называемая кундалини, свернута в основании позвоночника. Вся энергия души и тела есть проявление энергии кундалини, которой искусный йог может управлять.

Эта энергия обычно скрыта. Она начинает свободно истекать в процессе занятий **кундалини-йогой**, включающей медитацию, визуальные представления, дыхательные упражнения и очищающую технику хатха-йоги. Придя в действие, энергия кундалини поднимается и проходит через все уровни сознания. Она приводит к основным физическим, психологическим и духовным изменениям в человеке. Психиатр Ли Санелла разработал нейрофизиологическую модель (1987), поясняющую процесс кундалини как трансформацию электромагнитных полей в теле. Юнг детально рассмотрел взаимосвязь кундалини-йоги, чакр и своего собственного подхода к психологии (Shamdasani, 1996).

В классическом рассказе о пробуждении кундалини Гопи Кришна пишет:

> Вдруг я очутился словно в ревущем водопаде, я почувствовал, как поток света влился по позвоночнику в мой мозг.
>
> Совершенно неподготовленный к такому успеху, я был удивлен, однако мгновенно овладел собой. Я продолжал сидеть в той же самой позе, мысленно сосредоточившись Просветление становилось ярче и ярче, рев водопада громче. Меня закачало, а затем я почувствовал, как я выскальзываю из своего тела, превратившись целиком в световой нимб (1971, p. 12–13).

Пробуждение энергии кундалини происходит спонтанно у большого числа людей. У некоторых людей это пробуждение случается во время медитации или занятий йогой, у других иначе (Greenwell, 1990; Kieffer, 1996; Ramaswami, 1989).

Три энергетических канала. Вдоль позвоночника проходят три энергетических канала. Они пересекают семь центров сознания — чакры. По центральному каналу —

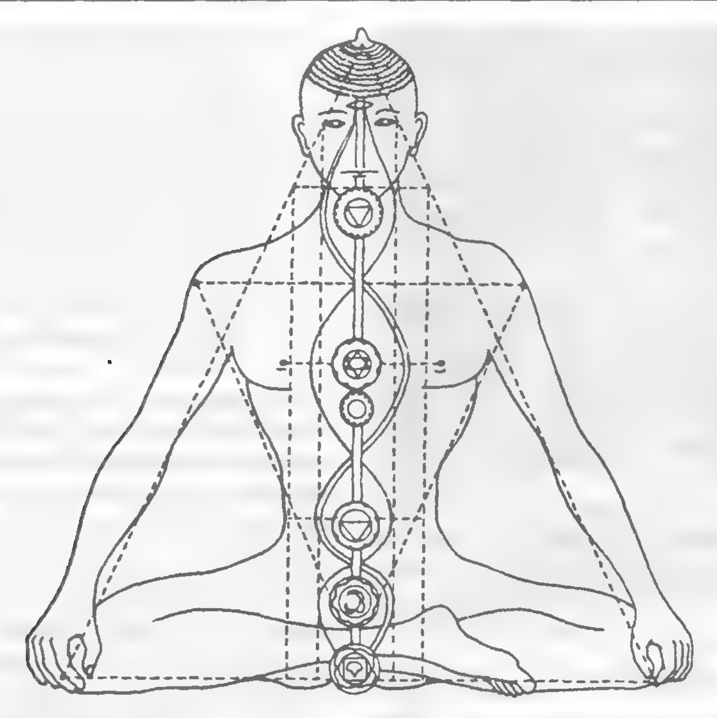


Рис. 16.3. Центры сознания в теле
Источник: Danilou, 1955, p. II.

шушумне— поднимается вверх кундалини. Слева расположен канал *ида*, а справа — *пингала*. Они изображаются как луна и солнце. Эти два канала по спирали окружают шушумну (рис. 16.3).

У большинства людей их жизненная энергия, или **прана**, протекает прямо в каналы *ида* и *пингала*, поскольку их внимание рассредоточено. С помощью медитации и других техник йог сосредоточивает все больше энергии в *шушумне*. Это стимулирует спящую энергию кундалини, которая стремительно поднимается вверх по *шушумне* и приводит человека в состояние *самадхи*, или просветления. Стимуляцию энергии кундалини посредством праны можно сравнить с вызывающей ядерную реакцию усиленной бомбардировкой атомного ядра частицами (Feierstein, 1989).

Когда кундалини достигает верхних чакр, происходит просветление. Каждая чакра ассоциируется с различными психическими и духовными атрибутами: некоторые — с различными чувствами и элементами, некоторые — с какими-то качествами, как, например, форма или цвет.

Семь чакр

1. Чакра *муладхара* (поддерживающий корень) расположена в основании позвоночного столба. Она ассоциируется с землей, неподвижностью, рождением звука, нижними членами, мантрой *«лам»*, слоном (символом силы) и осязанием. Эта чакра изображается в виде лотоса с четырьмя лепестками насыщенного красного цвета.

2. *Свадистхана* (собственное основание) расположена на несколько дюймов выше первой чакры. Она ассоциируется с водой, белым цветом, руками, мантрой *«вам»*, животным, похожим на крокодила (символ плодородия), и ощущением вкуса. Свадистхана изображается в виде малинового лотоса с шестью лепестками.

3. *Манипура* (город сокровищ) расположена в основании пупка, связана с элементами огня, солнца, с анусом, мантрой *«рам»* (огненная энергия) и зрением. Она изображается как ярко-желтый лотос с десятью лепестками.

4. *Анахата* (неслышная) находится на уровне сердца. Название этой чакры происходит от ассоциации с трансцендентным звуком, который «неслышим». Она ассоциируется с красным цветом, воздухом, пенисом, мантрой *«йам»*, черной антилопой (символом скорости) и чувством прикосновения. Анахата рисуется как голубой лотос с двенадцатью лепестками.

5. *Вишуддха* (чистая) расположена в области горла. Она ассоциируется с эфиром, белым цветом, ртом и кожей, мантрой

«хам», белоснежным слоном (чистой силой) и чувством слуха.

6. *Айна* (приказание) расположена в мозге, между глаз. Это средоточие когнитивных способностей, мантра *«ом»*, тонкие ощущения, чувство индивидуальности. Она изображается в виде треугольника острием вниз и бледно серого лотоса с двумя лепестками.

7. *Сахасрара* (с тысячью лепестков) располагается на верху головы. В действительности она не является частью систем чакр. Это центр трансценденции тела, в котором сознание связывается с человеческом формой. Сахасрара изображается как лотос с тысячью лепестков.

Седьмой центр включает мозг. Когда мозг стимулируется и заряжается энергией кундалини, сознание изменяется, наступает состояние просветления, или самадхи, «расцветает лотос с тысячью лепестками».

Раджа-йога — йога сознания и тела

Раджа-йога, или *королевская* йога, ставит своей целью приобретение ментального контроля, который считается наиболее эффективной и полезной йогической дисциплиной. Патанджали называет раджа-йогу «психологической йогой». Некоторые полагают, что этот вид йоги объединяет в себе учения всех школ йоги.

Патанджали выделяет следующие ступени йоги: 1) воздержание; 2) соблюдение; 3) позы; 4) контроль жизненной энергии; 5) интериоризация; 6) концентрация; 7) медитация; 8) просветление. Это последовательный ряд усовершенствований. Переход на следующую ступень обусловлен предыдущей. Все восемь ступеней — части единой дисциплины, поэтому усовершенствование какой-то одной ступени влияет и на остальные.

> Учитель наделяет ученика божественным ощущением космического сознания в тот момент, когда ученик посредством медитации усиливает свое сознание до такой степени, что ему больше не мешает широкий кругозор. Недостаточно одной интеллектуальной устремленности или открытости. Только адекватное расширение сознания с помощью йогической практики и служения *бхакти* может подготовить человека к освобождающему потрясению и ощущению его присутствия везде в одно и то же время (Yogananda, 1972, p. 169–170).

Воздержание и соблюдение являются моральным кодексом, лежащим в основании практики йоги. Воздержание подразумевает непротивление, правдивость, честность, целомудрие, доброту (отсутствие жадности). Соблюдение — это чистота, аскетизм, удовлетворенность, изучение и преданность. Воздержание и соблюдение — это фактически эквивалент десяти библейских заповедей, принципы правильных действий, имеющиеся во всех религиях. Эти принципы не просто произвольная система морали. Им необходимо следовать, чтобы сделать практику йоги более эффективной. Если у йога нет спокойной и размеренной жизни, концентрация и спокойствие, приобретенные в упражнениях, исчезают, как вода, если ее нести в дырявом ведре.

Невозможно достичь прогресса в йоге, не преуспев в воздержании и соблюдении. Однако сначала овладевают не только ими. Непротивление и правдивость, например, тоже имеют большое значение.

Йога-сутры учат, что в присутствии того, кто овладел непротивлением, насилия не происходит. Очевидно, что мастерство непротивления приобретается не на элементарном уровне. Однако зачатки насилия в нас самих — высокомерие, злость, гнев — можно изжить, так что в наших телах не останется ни одной агрессивной клетки. Насилие и жестокость станут невозможными в нашем присутствии, потому что жес-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• Дыхательное упражнение: наблюдение за дыханием

Сядьте на стул или на пол, выпрямите спину, расслабьте тело. Закройте глаза. Сделайте выдох, а затем вдыхайте спокойно и глубоко так долго, как сможете, не напрягаясь. Следите, как ваше дыхание истекает наружу и внутрь, представьте, как будто вы на морском побережье наблюдаете за волнами океана. С каждым вдохом почувствуйте, как вы вдыхаете новую энергию и силу вместе с кислородом. С каждым выдохом почувствуйте, как вместе с углекислым газом вы выдыхаете усталость, утомление и негативность. Ощутите прилив новой жизненной энергии, проникающей в ваше тело и душу, пока вы продолжаете делать упражнение.

Затем посидите спокойно. Ваше сознание спокойно и умиротворено.

токости, закипающей в другом человеке, не за что будет зацепиться в нас самих.

В воздержании и соблюдении есть глубокий смысл. Они не только представляют собой условную мораль: это практические принципы, которые придают жизни гармонию, соответствующую сознанию йога.

Очищение сознания и тела также подготавливает весь человеческий организм к более высокому «напряжению», придает ему силу для восприятия духовной энергии в состоянии просветления.

Поза подразумевает способность оставаться неподвижным в одном и том же положении долгий период времени. Сущность поз — в придании неподвижности душе и телу. Патанджали пишет, что поза — это устойчивость и комфорт. Она требует релаксации и медитации о неподвижном (Yoga Sutras, II: 46—47). В Индии адепты йоги прилагают усилия к тому, чтобы постепенно увеличивать время нахождения в одной позе. Считается, что ученик овладел позой, если он может находиться в ней три часа, не пошевелившись.

Фундаментальный и уникальный в своем роде аспект йоги — **контроль жизненной энергии**. Оригинальный санскритский термин пранайама (pranayama) часто неправильно переводится как «контроль дыхания». Дыхательные упражнения замедляют обмен веществ и освобождают жизненную энергию, но это лишь опосредованные способы контроля над жизненной энергией. Дыхание — это одно из проявлений праны — силы, поддерживающей жизнь.

Цель этой дисциплины — научиться управлять нашей жизненной энергией. Эта цель достигается с помощью разнообразной йогической практики. Искусные йоги демонстрируют свое мастерство, приостанавливая сердцебиение, или могут дышать или задерживать дыхание по своему желанию, а в прошлом некоторые йоги зарывали себя заживо на несколько дней или недель (см., например, Yogananda, 1972). Современные психологические исследования подтвердили способность практикующих йогов контролировать ритмы своего сердца и останавливать дыхание (подробную библиографию исследований йоги и различных форм медитации см. Timmons & Kamiya, 1970; Timmons & Kanellakos, 1974).



Йог, выполняющий дыхательное упражнение

Интериоризация — это отключение от органов чувств. Жизненная энергия отходит от органов чувств, йог перестает реагировать на внешние стимулы. Йог целиком погружается в жизнь собственного сознания.

Состояние интериоризации подтверждают индийские ученые, обнаружившие, что на волны мозга медитирующих йогов перестают влиять внешние стимулы (Anand, Chhina & Singh, 1961). Патанджали определяет интериоризацию как «восстановление ощущения первоначальной чистоты сознания за счет отказа от его намерений» (*Yoga Sutras* II:54).

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Концентрация*

Попробуйте проделать простое упражнение на концентрацию. Смотрите на секундную стрелку часов, при этом следите за своим дыханием. Засеките, сколько пройдет времени, прежде чем ваше сознание начнет блуждать.

Очень мало людей могут сосредоточиться даже на короткий период времени. Как и другие навыки, это умение приходит с опытом (Adapted from Tart, 1986).

Когда мы неподвижно сидим, излияние сознания вовне начинает убывать. Затем мы учимся замедлять наше дыхание и успокаивать наше сознание. Во время интериоризации сознание перестает вытекать через органы наших чувств во внешний мир. Мы начинаем замечать его источник, по мере того как энергия возвращается к мозгу и сознанию.

Концентрация — это «внимание, фиксированное на объекте» (Yoga Sutras, III:1). В - концентрации есть два аспекта: *отвлечение* внимания от раздражающих объектов и *сосредоточение* внимания на какой-то одной вещи. Концентрация — расслабленное состояние, это не борьба и не напряжение внимания. Концентрации предшествует развитие техники интериоризации.

Когда задействованы все пять органов чувств, состояние сознания такое же, как при попытке одновременно разговаривать по пяти телефонам, которые непрерывно звонят. Внешние ощущения порождают мысли, которые, в свою очередь, приводят к бесконечным воспоминаниям и размышлениям. Шум машины наводит нас на мысль: «О, вот едет машина». Затем мы думаем о машинах, которые у нас были, о машинах, которые мы бы хотели купить, и т. д.

Термин **медитация** часто используется на Западе. В терминологии йоги медитация представляет собой практику более продвинутой ступени, когда в сознании медитирующего остается только одна мысль и только объект медитации. По мере того как концентрация удлиняется и делается глубже, достигается естественное состояние медитации. В медитации сознание полностью сконцентрировано и сосредоточено на объекте медитации (рис. 16.4).

Просветление (samadhi) до некоторой степени составляет сущность практики йоги. Только тот, кто достиг этого состояния, может считаться настоящим йогом. Все остальные — ученики и последователи йоги. Самадхи также переводится как «экстаз» (Feuerstein,1989). У Патанджали просветление — это состояние, в котором «исчезает понятие единения, остается только смысл объекта, на котором было сосредоточено наше внимание» (Yoga Sutras, III:3).

Реализация своего «я» происходит, когда сознание абсолютно спокойно и сконцентрированно и отражает качества себя самого. Поскольку «я» бесконечно, просветление не конечное и не статичное состояние. Просветление включает в себя различные состояния сознания. Патанджали разграничивает два основных вида просветления: *сознательное* просветление и *надсознательное* просветление. В сознательном просветлении Патанджали выделяет восемь различных состояний. Когда медитация углубляется, содержимое сознания утончается. Содержимое сознания сначала принимает форму мысли, затем образ божества, затем это сознание абстрактной идеи, например любви. В конечном итоге в сознании остается только чувство глубокой радости или спокойствия, и последняя стадия медитации — сознание своего «я» (рис. 16.5).

Просветление без содержания не поддается описанию, поскольку в сознании не остается ничего, что можно было бы выразить словами. Достигшие этой стадии пол-

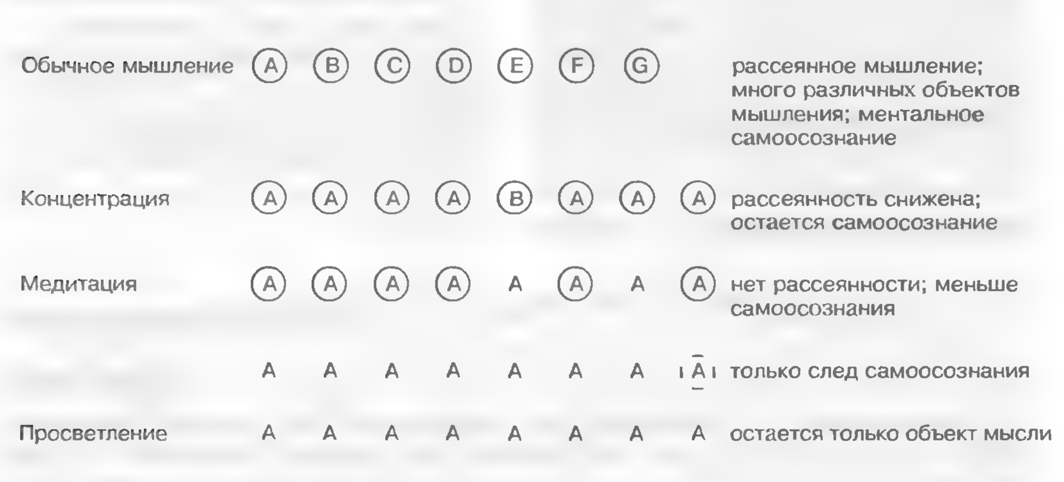


Рис. 16.4. Мыслительные процессы в практике йоги
Круги на схеме показывают самоосознание.
Источник: Taimni, 1961, p. 284.

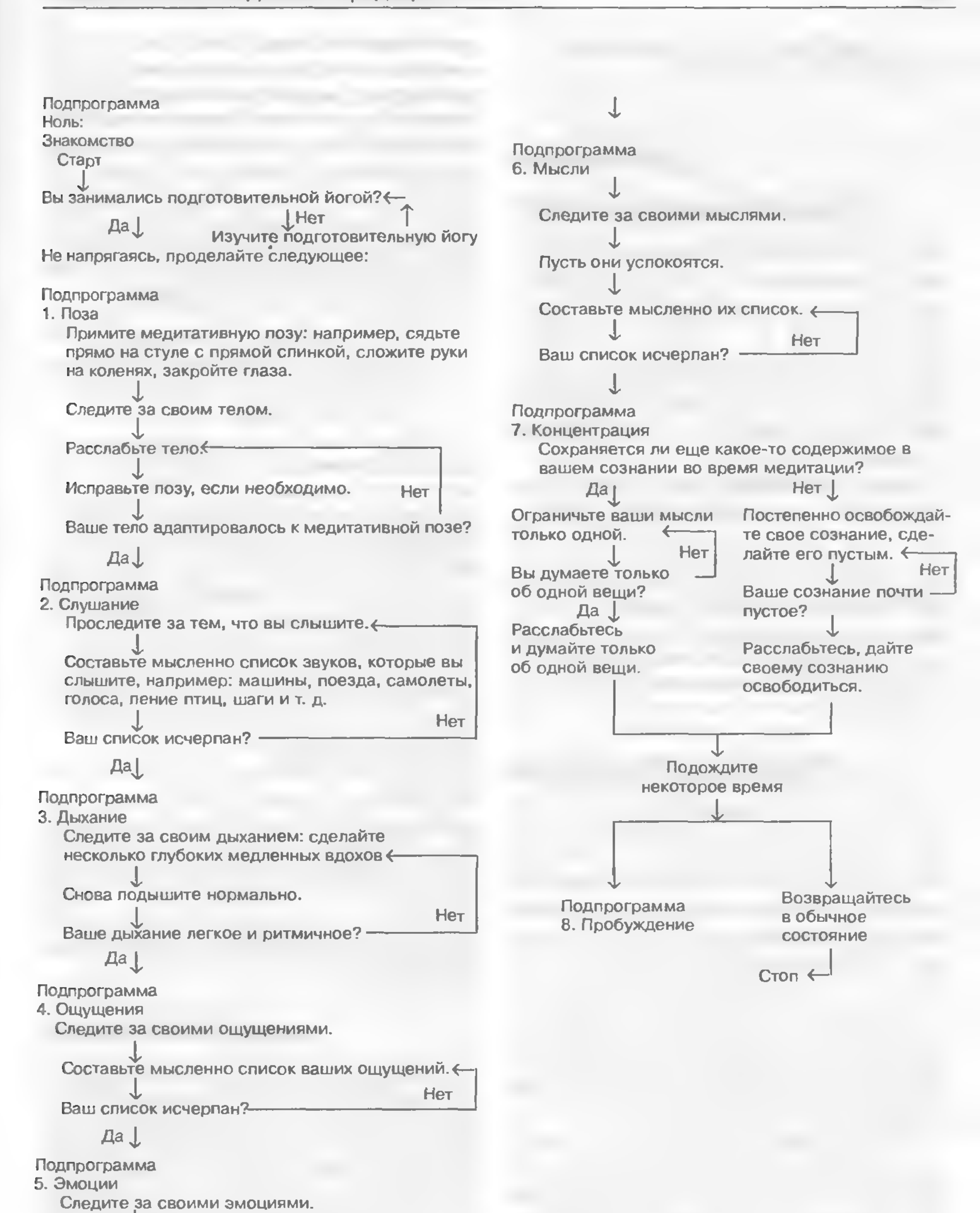


Рис. 16.5. Медитация
Инструкция из «программы Патанджали», обработанной Джоном Х. Кларком из Университета Манчестера в форме компьютерной программы.
Источник: Clark, 1970.

ностью освобождаются от влияния кармы и подсознательных тенденций.

ДИНАМИКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ

Образ жизни йога хорошо известен на Западе. Подразумевается, что йог ведет аскетическую жизнь, отказываясь от всего, принимая целибат и бедность, «отвергая» внешний мир во имя служения йоге. В Индии принят другой образец идеального духовного развития, включающий служение в миру и ответственность, а также практику духовной дисциплины.

В Ведах рассказывается о различных типах аскетов и мудрецов. Аскеты, занимающиеся самоограничением и практикой йоги, — предшественники современных странствующих йогов в Индии. Древние «риши», или мудрецы, придавали особое значение жертвоприношениям и гимнам, которые составляли важную часть индийского социального порядка (более полно см. Feuerstein & Miller, 1972).

ЧЕТЫРЕ СТАДИИ ЖИЗНИ

Классическая идеальная жизнь индийского мудреца делится на четыре стадии: *ученик, глава семьи, обитатель леса и аскет* (Smith,1987). Согласно традиционной индийской концепции, каждая стадия продолжается 25 лет, а весь цикл человеческой жизни должен нормально охватывать более 100 лет, как это и было в древности.

В индийской литературе повторяется мысль о том, что человек для достижения самореализации должен пройти все четыре стадии. В каждой стадии есть свои задачи, каждая преподает урок и опыт.

На первой стадии человек ведет образ жизни **ученика**. Он живет в семье учителя. Кроме профессиональных навыков и умений, традиционное индийское образование направлено на формирование характера с помощью эмоциональной и духовной дисциплины. Цель *ученика* — стать зрелой личностью, подготовленной к тому, чтобы вести гармоничную продуктивную жизнь и не быть рабом своего настроения, привычек и влечений.

После завершения этой стадии ученик возвращается домой и, женившись, становится **главой семьи**. Обязанности главы семьи состоят в ведении семейного бизнеса и выращивании потомства. Глава семьи ищет удовлетворения в семейных удовольствиях, в достижении профессиональных успехов, в служении обществу как активный и ответственный гражданин. Так как характер образцового индуса закалился на первой стадии, он или она теперь в состоянии себя контролировать и вести умеренный образ жизни. Он или она обуздали сексуальные желания, стремления к славе и богатству и довольствуются скромными радостями и обязанностями семейной жизни.

> Если ты побежишь за миром, мир будет ускользать от тебя. Если ты побежишь от мира прочь, он устремится за тобой (Hari Dass, 1973).

Третья фаза жизни — **обитатель леса**. Человек постепенно удаляется от семьи и отходит от профессиональной деятельности. Когда муж и жена подходят к возрасту старше 50 лет, их дети вырастают и становятся достаточно самостоятельными, чтобы выполнять свои семейные обязанности. Пожилая пара удаляется в небольшой уединенный дом в лесу или остается жить в семейном жилище, сложив с себя дела и семейные обязанности. Старики общаются с остальной семьей, помогают советом детям, если те в них нуждаются.

Последняя четверть века посвящена четвертой фазе — **отказу**. Переход в нее отмечается ритуалом, напоминающим похороны. Человек считается официально мертвым, он свободен от всех социальных обязательств и личных уз, может свободно заниматься реализацией своего «я», не ограничиваясь требованиями и условностями внешнего мира.

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Черты духовного развития варьируются в разных видах йоги. Так, в карма-йоге на первом месте стоят самодисциплина, сила воли и самоотверженное служение. В бхакти-йоге главной считается любовь к богу. В джиана-йоге духовный рост — прежде всего развитие способности различать и занятия самоанализом. В других школах йоги духовный рост подразумевает способность медитировать, отвлекаться от внешнего мира и мира чувств и сосредоточиваться на «я» или духе.

В основании отдельных видов йоги заложены четкие фундаментальные принципы. Путь йоги — это процесс отказа сознания от взаимодействия с внешним миром и возвращение его к источнику «я». Приверженец карма-йоги стремится осознавать свои поступки, однако его не привлекает сам посту-

пок или его последствия. Бхакти-йога пытается поддерживать состояние любви и преданности одному человеку или изображению, символизирующему дух, или «я». Джнана-йога видит поиск «я» в том, чтобы возвратить сознание к истокам мысли и отвергнуть все не-«я».

Рамакришна, великий йог, писал:

> Секрет йоги в том, что единение с богом (йога) не может произойти, если сознание не станет абсолютно спокойным, каким бы «путем» вы ни следовали к божественной реализации. Сознание всегда подвластно йогу, а не йог — сознанию (1965, р. 186).

> Поистине, кто видит всех существ в Атмане и Атмана — во всех существах, тот больше не страшится (Иша Упанишада, 6).

Как мы уже упоминали, «йога» буквально означает «соединение», объединение с «я», или просветление. В классическом комментарии Вьясы к йога-сутрам Патанджали утверждается, что йога и есть просветление. Все техники и учения йоги объединяет одна цель — просветление и самореализация.

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

Патанджали перечисляет пять видов страданий или их причин: *незнание, эгоизм, желание, отвращение и страх* (Yoga Sutras, II:3).

С помощью техники йоги страдания постепенно ослабляются, благотворно воздействуют аскеза и самоконтроль, изучение священной литературы и служение. Йог постепенно усиливает подсознательные тенденции, которые противятся страданиям и ослабляют их влияние. Страдания могут быть двух видов — грубые и утонченные. Волны сознания — грубая форма страданий (волны страха, желаний и т. д.). Более утонченные формы страданий — это подсознательные тенденции (страха, желания и т. д.), которые сохраняются в сознании до достижения состояния просветления.

Незнание

Незнание является главным препятствием духовного роста. В основе любого страдания — незнание нашей подлинной идентичности. «Незнание — причина, все остальное — последствия... Незнание — думать о преходящем и непреходящем, о чистом и нечистом, о болезненном и приятном, о «я» и не-«я» (Yoga Sutras, II:4–5).

Сознание проецируется вовне от «я» с такой силой, что крайне трудно направить его обратно к источнику. Интерес к внешнему миру и деятельность органов чувств мешают самоосознанию. Незнание ошибочно принимает последствия за причину; так, приписывая миру качества и атрибуты «я», рассматривая мир как источник опыта, сознание не замечает себя самого как первопричину.

Эгоизм

Эгоизм — плод идентификации «я» с телом и мыслями. «Эгоизм есть идентификация смотрящего со способностью глаза видеть» (Yoga Sutras, II:6). Идентификация с телом приводит к ощущениям страха, желания и ограниченности, а идентификация с мыслями ведет к беспокойству и повышенной эмоциональности.

Желание и отвращение

Патанджали дает простое и изящное определение **желания и отвращения**: «Желание — это страстное стремление к удовольствию. Отвращение человек испытывает, когда отшатывается от боли» (Yoga Sutras, II:7–8). Страдания связывают человека с меняющимся и колеблющимся внешним миром, из-за них человек не в состоянии обрести покой внутри себя. Йога помогает человеку преодолевать сильную чувствительность к боли, удовольствию, успеху, неудаче и другим изменениям внешнего мира. Йог хочет обрести свободу от внешнего мира и его давления. он учится контролировать физические, ментальные и эмоциональные реакции, а не поддаваться им.

> Удовлетворение чувственных желаний не может вас удовлетворить, так как вы сами не являетесь вашими чувствами Они всего лишь ваши слуги, а не ваше «я» (Yogananda, 1968а, р. 60)

За желанием или отвращением возникает **привязанность** к предмету, который увеличивает удовольствие или снижает боль. Привязанность возникает от ощущения того, что мы должны сделать что-то ради нашего удовольствия или удовлетворения. Однако отрицание привязанности не означает, что йога — это негативное и безрадостное самоограничение. Идея **непривязанности** подразумевает получение удовольствия от того, что имеешь, и вместе с тем готовность отказаться от этого без чувства потери или сожаления.

Молодой ученик, осваивающий йогу, пришел в ужас, когда увидел, как его ува-

жаемый гуру с наслаждением ест экзотические фрукты и орехи. Казалось, его учитель был поглощен едой, а не равнодушно ел ради удовлетворения чувства голода. Гуру объяснил юноше, что независимость не означает отказа от хорошей пищи и других удовольствий; наоборот, надо получать удовольствие, пока оно есть, и не сожалеть, когда оно недоступно. Тот, кто овладел независимостью, наслаждается настоящим, не пытаясь его изменить в стремлении получить больше удовольствия или снизить боль.

Страх

Страх есть пятый вид страдания. «Страх и ужас перед смертью затаился даже в душах обучившихся» (Yoga Sutras, II:9). В своем комментарии к йога-сутрам Пурохит пишет: «Страх смерти присутствует в душе, а желание и отвращение — это результат прошлого опыта; страх смерти происходит от умирания в прошлой жизни» (1938, р. 48). Страх возникает, когда мы идентифицируем себя со смертным телом, вместо того чтобы идентифицировать себя с бессмертным «я».

СТРУКТУРА

ТЕЛО

Школы йоги придерживаются различных точек зрения на человеческое тело. Их отношение колеблется от полного отрицания тела, потому что его считают источником желаний и привязанностей, до признания тела главным источником физического роста.

> Просвещенный не рождается, не умирает, он не возник откуда-либо, не стал кем-либо. Нерожденный, постоянный, вечный, изначальный, он не может быть убит, когда убивают тело (Катха Упанишада I·II, 18).

В «Бхагавадгите» сказано: «...йога не для привыкшего слишком много есть и не для того, кто совсем не ест, не для слишком много спящего и бодрствующего» (VI:16). Большинство йогических учений защищают умеренное отношение к телу: не потворство всем телесным желаниям, но и не слепой аскетизм.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Традиционно йога ассоциировалась с изоляцией от внешнего мира, медитацией в лесных чащах или пещерах и на далеких горных вершинах. Однако «Бхагавадгита» учит, что у каждого человека есть свои обязательства и эти обязательства должны быть выполнены независимо от того, подразумевают ли они отказ от общества или служение ему.

«Свой долг, хотя бы несовершенный, лучше хорошо исполненного, но чужого. Лучше смерть в своей дхарме, чужая дхарма опасна» («Бхагавадгита», III:35).

> Учитесь видеть Бога во всех людях любой расы и убеждений. Вы узнаете, что такое Божественная любовь, когда почувствуете единство со всеми человеческими существами, но не раньше (Yogananda, 1968b).

Социальные отношения могут преподать урок религиозной преданности. На Западе мы считаем Бога исключительно космическим персонажем, а в Индии божество имеет множество лиц: отец, ребенок, друг, гуру или возлюбленный. Относясь с преданностью и любовью к своим близким, человек учится ощущать любовь к людям вообще и любить остальных как братьев и сестер.

Те, кто достиг самореализации, понимают, что их социальное существование и поведение обусловлены обществом и культурой. Когда они достигли самореализации, то находятся в обществе, но ему не принадлежат. У них действительно появляется свобода выбора. Реализовавшиеся йогины могут избрать обычный тип поведения или вести себя в соответствии с другими внутренними стандартами. Их вновь обретенная свобода заключается в них самих, в сознании себя спокойным, трансцендентальным центром бытия (Chaudhuri, 1975).

> Истинная свобода состоит в том, чтобы совершать все действия в соответствии с правильными суждениями и свободным выбором, а не под влиянием привычки (Yogananda, 1968b)

ВОЛЯ

Ранние формы йоги включали строгий аскетизм и необычайную силу воли. Концепция **тапас**, аскезы, остается центральной концепцией многих йогических практик и сегодня. Аскеза предназначена для дисциплинирования ума и тела, когда человек выходит за рамки комфорта и преодолевает тенденции потворства собственным желаниям и беспокойства. Голодание, пребывание в неподвижном состоянии асаны и медитативная практика являются в современной йоге самыми популярными видами аскезы. Один йогин так описал обуздание воли:

«Ежедневная чувственная тоска истощает ваш внутренний мир... странствуйте по миру и владейте собой, как лев; не позволяйте лягушкам чувственной слабости пинать вас!» (Sri Yukteswar in: Yogananda, 1972, p. 149) Упражнение воли помогает изучающим йогу бороться с ленью, сопротивлению дисциплине и позволяет вырабатывать соответствующие черты характера.

ЭМОЦИИ

Учение йоги направляет энергию на духовный рост человека.

> Пока эти страсти (гнев, похоть и т. д.) направлены к миру и его объектам, они — наши враги. Но когда они направлены к Богу, то становятся лучшими друзьями человека, так как тогда они ведут его к Богу. Жажду и влечение к мирским вещам следует сменить на страстное влечение к Богу; гнев, который человек чувствует по отношению к своему ближнему, надо обратить на Бога за то, что тот не открыл ему себя. Со всеми страстями следует поступать одинаково. Эти страсти нельзя уничтожить, но можно их преобразовать (Ramakrishna, 1965, p. 148).

> Пусть не ликует от радости,
> неколеблется скорбью,
> Не заблуждается стойкий духом,
> постигший Брахму,
> утвердившийся в Брахме
> («Бхагавадгита», V:20).

Патанджали различает болезненные и безболезненные волны сознания (Yoga Sutras, I:5). Болезненные волны — это мысли и эмоции, которые усиливают незнание, спутанность или зависимость. Они не всегда вызывают неприязнь (как гордость, например). Безболезненные волны ведут к свободе и знанию. Самые большие препятствия спокойствию — болезненные волны сознания, такие, как, например, гнев, желание и страх. Культивирование в себе безболезненных волн порождает позитивные подсознательные тенденции, взаимодействующие с негативными тенденциями. Однако конечная цель йоги — преобразовать даже позитивные эмоции в трансцендентные (Prabhavanda & Isherwood, 1953). Преобразование любви и радости в трансцендентные чувства может показаться неестественным, но даже самые положительные переживания связывают нас с миром чувств. Мы должны вырваться из него, чтобы увидеть наше «я».

ИНТЕЛЛЕКТ

Под интеллектуальным развитием в йоге понимается не получение новой информации, а уяснение смысла в переживании. В Древней Индии ученики изучали священные тексты, медленно вдумываясь в одну и ту же строфу.

> Знаменитый гуру Дабру Баллав собирал вокруг себя учеников в лесу, в уединенных местах. Перед ними была открытая «Бхагавадгита». Они пристально вглядывались в одну строфу в течение получаса, затем закрывали глаза. Проходило еще полчаса. Учитель кратко комментировал отрывок. Они, не двигаясь с места, медитировали в течение часа. Наконец гуру говорил:
>
> — Вы понимаете строфу?
>
> — Да, господин, — отвечает один из учеников.
>
> — Нет, ты не совсем понял. Найди, что придает этим словам жизненную силу, которая вновь и вновь оживляет Индию век за веком.
>
> Еще один час проходит в молчании (Yogananda, 1972, p. 136).

> Не путай понимание с большим количеством новых слов... Священные писания полезны: они пробуждают желание реализовать свое «я», когда их медленно читаешь, размышляя над одной строфой. А в другом случае продолжительные интеллектуальные занятия поощряют тщеславие, ложное удовлетворение: такое знание не усваивается (Yogananda, 1972).

Ученые, погрузившиеся в изучение священных текстов, но не пытающиеся применить их на практике, попадают в ловушку чистого интеллектуализма. «Они полагают, что философия — это врожденная способность. Их возвышенные мысли почти не связаны ни с грубостью внешних действий, ни с теми страданиями, что сопряжены с самоограничением» (Yogananda, 1972, p. 152). В йогической практике человек развивает осознание и понимание себя. Развивая самодисциплину и осмысляя собственный опыт, йогин превращает знание в мудрость.

> Сознание — это зеркало, в котором отражается душа вещей (Hari Dass, 1986, p. 31).

УЧИТЕЛЬ

Гуру не волшебник, меняющий облик и душу учеников без всякого усилия с их стороны. Гуру преподают высокие истины и сложную практику йоги. Как и в любом другом виде обучения, успехи студентов напрямую зависят от их усилий, способности и восприимчивости.

> Для тех, кто учится, важны чистота, настоящая жажда знаний и упорство... Чистота мысли, речи и действия совершенно необ-

ходимы для религиозного человека. Старый закон гласит, что мы получаем любое знание, которого жаждем Но мы получаем только то, к чему влечет нас наше сердце... Успех может прийти неожиданно, однако мы должны терпеливо ждать, даже если нам покажется, что мы ждем слишком долго. Ученик, приступающий к учебе с духом упорства, наверняка преуспеет в реализации себя самого (Vivekananda, 1978a, p. 28–29)

Йогическая модель гуру дает пример любви и уважения к учителю. Когда практические занятия у учеников идут хорошо, гуру становится мощным источником изменений личности ученика и его внутреннего роста.

ОЦЕНКА

Сущность йоги – трансформация души с помощью системы конкретных, практических упражнений, направленных на преобразование нашего сознания. Йога устанавливает глубокие связи сознания с жизненной энергией, или *праной*, объединяющей физический мир и сознание. Йогические упражнения напрямую связаны с энергией сознания. Никакая другая система или учение не воздействуют на сознание напрямую и столь эффективно.

Что ты ищешь здесь? Ибо этот мир – не то место, где ты можешь отдохнуть. Твой истинный дом в небесах (Фома Кемпийский in: Feuerstein, 1972, p. 9).

Когда энергия и осознание своего «я» выходят вовне, их искажают наши подсознательные тенденции, привычки, наша личность и все с ней связанное. Подсознательные тенденции определяют мысли, влияющие на поступки. Паттерны действия превращаются в привычки, а привычки в свою очередь усиливают искажение. Тогда «я», представляющее чистую радость, любовь и блаженство, не проявляется в нашем сознании или во взаимодействии с внешним миром.

Цель йогической практики — уменьшить это искажение чувств подсознательными тенденциями и направить поток сознания к своему источнику – к «я». Чтобы уменьшить искажения, нам надо очистить наши тела и убрать личностные тенденции. В хатха-йоге это очищение совершается главным образом с помощью физических упражнений и упражнений на концентрацию. Учение карма-йоги говорит о том, что правильное действие постепенно очищает нас. Бхакти-йога основана на преданности и любви; когда мы объединяемся в единое целое с нашими высокими идеалами, то наши души очищаются. Самоанализ джнана-йоги изменяет личность приблизительно так же, как и процесс психотерапии.

В идеале человек должен видеть Бога во всем. Но если вы не можете видеть его во всем, попробуйте увидеть его в какой-то одной вещи, в той, которую вы больше всего любите, а уже затем попробуйте увидеть его и в другой (Vivekananda, 1976, p. 142).

Йогическая практика замедляет поток тонкой энергии и сознания от «я» к окружающему и стремится направить его обратно внутрь. Этот процесс наиболее ясно выражен в раджа-йоге и кундалини-йоге. Обращая наше сознание обратно, к источнику «я», мы соприкасаемся с самими собой, с радостью, блаженством и чистотой. Источник «я» сам по себе очищает нашу личность.

Большинство школ йоги сосредоточивают свое внимание на внутреннем опыте, ему приносятся в жертву внешние интересы, а это подойдет не каждому. Учение йоги полагает, что мирские сенсорные ощущения отвлекают «я» от себя самого. Такая установка, неправильно понятая, может вести к уходу от жизненных проблем и к пассивности, а доктрина кармы, в зависимости от нашего подхода к ней, может означать просто пассивное принятие своей участи и роли в жизни. Хотя йога и учит дисциплине поступков, большинство ее видов учит достижению внутреннего мира посредством бездействия.

Йога, применяющаяся на Западе, больше похожа на оздоровительную систему и систему умственной концентрации. Без ментальной и эмоциональной дисциплины, без следования йогическим нормам морали позы, дыхательные упражнения и техники концентрации приводят к несбалансированному развитию. Сами по себе упражнения из йоги могут не повлиять на личность ученика, а только будут способствовать развитию гордости и эгоизма.

Люди обычно прибегают к психотерапии, когда они ведут себя неадекватно и страдают умственно или физически. Йога же предназначена для нормальных здоровых людей. Цель ее не в том, чтобы восстановить здоровье или улучшить стиль поведения человека в обществе. Цель йоги – полная трансформация человека (Feuerstein, 1972).

Успех приходит быстро там, где не жалеют усилий (Yoga Sutras, 1: 21).

Основная ценность йоги заключается в практической эффективности такой работы. Сущность йоги в опыте, а не в теоретическом знании. Различные школы йоги могут подойти всякому, кто действует активно: и холодному интеллектуалу, и эмоциональному человеку. Никакое другое учение не предлагает столько методов, развивающих самодисциплину, помогающих человеку достичь внутреннего спокойствия и понять свое «я», сколько их есть в арсенале у йоги.

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

ИЗ КНИГИ СВАМИ РАДХА «ДНЕВНИК ЖЕНСКИХ ПОИСКОВ»

Следующий отрывок описывает некоторые переживания Свами Радха во время ее обучения у одного из величайших гуру XX века — Свами Шивананды.

Как чудесно, когда в его голосе улавливаешь лучи духовной любви и нежности. Его голос не похож на громкие голоса других людей, и в его взгляде чувствуется непередаваемое понимание. Кажется, что на пути духовного развития борьбы и страданий намного больше, чем успехов. Нужна помощь, чтобы кто-нибудь, как отец или мать, вел тебя, тот, кто знает трудности, с которыми предстоит столкнуться. В обычной жизни, особенно деловой, мир обезличен. Даже в семье человека может преследовать одиночество, жажда любви и понимания. То же одиночество поджидает человека и на пути духовного развития.

Постепенно я начала понимать мудрость Шивананды. Все подарки и знаки внимания гуру делает для того, чтобы вселить в учеников чувство любви и ощущение того, что они нужны ему. Кажется, что чем слабее ученик, тем больше внимания гуру он получает. От некоторых гуру требует невероятно многого, почти невозможных вещей. Он определяет это индивидуально, в зависимости от того, что чувствует в каждом своем ученике. Я заметила, что иногда он говорит прямо, а порой лишь намекает. Бывает также, что он отвечает еще до того, как ему задали вопрос...

Держа в руках целую кипу книг, я стояла у кабинета учителя. Он находился в нескольких шагах от меня с группой людей. Вдруг гуру окликнул меня по имени:

— Радха, отпусти это!

Мне показалось, что он смотрит на мою левую руку. На мгновение я заколебалась, а затем выронила все книги. Но он снова повторил:

— Радха, отпусти это!

Меня осенило: это — эго! А не книги.

Я подошла к нему и припала к его ногам — впервые.

[В тот вечер] «Когда вернешься на Запад, — сказал он,— не работай больше ради денег».

— Но, гурудев, как я буду жить?

— Бог о тебе позаботится. Никто, кроме Бога, не заботился о тебе до сих пор!

— В Америке и Канаде ценят деньги. Меня не поймут, если я буду просить милостыню.

— Почему ты боишься? Когда ты приехала в Индию, ты не боялась тигров, львов и гепардов. Бог защитил тебя здесь. Он защитит тебя везде.

Учитель не понял смысла моих слов. Я попыталась объяснить еще раз: «Очень немногие действительно интересуются йогой и ведантой. Если им придется обо мне заботиться, то я скоро стану им в тягость. Я здорова. Почему я не должна работать?»

«Потому, — прервал учитель поток моей речи, — что ты не сможешь заставить людей жить с верой в Бога, если сама не будешь так жить. Ты должна попытаться дать им пример».

Как он был прав! Раз он сам был таким примером, он завоевал мое сердце и убедил разум. А я? У меня не хватает смелости для подобных экспериментов.

«Радха! Есть еще столько гордости — скрытой!» Он ударил в больное место. Спорить бессмысленно. Он абсолютно прав. Как я еще вообще могу надеяться, что избавлюсь от всего этого! (Radha, 1981, p. 68—69, 168—169).

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Йога корнями уходит в древнюю индийскую культуру. Впервые она упоминается в древних Ведах. Йог Патанджали систематизировал йогу и описал как отдельную философскую школу.

• «Бхагавадгита», часть великого индийского эпоса — «Махабхараты», популяризует йогу. В «Бхагавадгите» Кришна (гуру, «я») руководит Арджуной (эго).

• Классическая йога основана на работах Патанджали, говорившего о необходимости переживания экстатических состояний сознания (*самадхи*).

• В классической йоге существует жесткий дуализм между духом (*пуруша*), являющимся чистым сознанием, и природой (*пракрити*), из которой развиваются все материальные и нематериальные формы. Природа и дух вечны и неизменны.

• Идеал йоги состоит в том, чтобы получать радость из ее источника — эго. Йога в самом широком смысле охватывает все религиозные и систематические практики, предназначенные для реализации эго посредством успокоения сознания и сфокусированности сознания на себе самом.

• Сознание можно контролировать, если подавить или снизить подсознательные тенденции (*samscaras*).

• Самый важный атрибут гуру в Индии — духовное сознание. Шесть функций гуру: побуждающий, показывающий, объясняющий, открывающий, учитель и просветитель.

• Инициация — одна из главных составляющих йогической практики. Будучи в первую очередь формой передачи духовного опыта, она в то же время устанавливает особую связь между гуру и учеником, когда ученик присоединяется к кругу гуру.

• Главные школы йоги подходят различным типам личностей: карма-йога (йога действия), джнана-йога (йога познания), бхакти-йога (йога любви), хатха-йога (телесная йога), мантра-йога (йога звука), лайа-йога (йога медитации), кундалини-йога (йога энергии) и раджа-йога («королевская» йога души и тела).

• Патанджали выделил восемь разделов йоги: воздержание, соблюдение, позы, контроль над жизненной энергией, интериоризация, концентрация, медитация и просветление.

• Идеальный цикл жизни индуса состоял из четырех стадий: ученик, глава семьи, житель леса и отшельник.

• Незнание, эгоизм, желание, отвращение и страх, согласно Патанджали, являются главными причинами страдания и душевной боли.

• Патанджали разграничивает болезненные и безболезненные волны сознания. Мысли и эмоции, которые увеличивают незнание и привязанность или замешательство, болезненны. Безболезненные волны — любовь, смелость и щедрость — дают человеку большую степень свободы и новое знание.

• Существенным дополнением интеллектуального развития йогина является достижение понимания на собственном опыте. Все, что изучается в йоге, должно быть подтверждено практикой, во избежание бесплодного интеллектуализма.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Асаны (Asans). Позы хатха-йоги, соответствующие разным психологическим и духовным уровням. С помощью асан человек приобретает физические преимущества: он становится сильным, уравновешенным, гибким, стимулируется его эндокринная система и другие внутренние органы.

Бхакти-йога (Bhakti-yoga). Йога любви. Это способ трансформации личности с помощью любви и преданности. Она ближе к традиционным религиям, чем другие формы йоги, включает в себя ритуальное служение, песнопения и почитание Бога.

Воздержание (Abstentions). Часть морального кодекса, служащего основанием йогической практики. Первый из восьми разделов йоги по Патанджали. Воздержание включает бескорыстие, честность, чистоту, правдивость и непротивление.

Глава семьи (Householder). Вторая стадия идеального жизненного цикла, когда человек возвращается домой, получив образование. В его обязанности входит брак, ведение семейного бизнеса, содержание семьи. Удовлетворение на этой стадии человек получает от профессиональных успехов, семейных радостей, служения обществу. Вместе с тем человек живет, постоянно контролируя и ограничивая себя.

Джнана-йога (Jnana-yoga). Йога познания. Это путь ограничения и последовательного жесткого самоанализа. Джнана-йога нацелена на освобождение от влияния страстей, чувственных привязанностей, идентификации с телом. Ее задача — помочь человеку осознать силы привязанностей и иллюзии.

Желание (Desire). Выражаясь языком Патанджали, «страстное влечение к удовольствию». Это одно из пяти препятствий росту. Желание связывает человека с внешним миром и делает невозможным достижение спокойного состояния сознания.

Житель леса (Forest dweller). Третья стадия идеального жизненного цикла, когда пожилая пара уходит жить в лес или в уединенное место, отходит от активного участия в семейной и профессиональной деятельности.

Интериоризация (Interiorization). Процесс отключения чувств, пятый раздел йоги по Патанджали. Когда жизненная энергия отходит от органов чувств, их больше не отвлекает беспрестанная «бомбардировка» внешних стимулов.

Йога (Yoga). Санскритское слово, обозначающее «соединять, объединять». Оно также обозначает «метод» и может считаться технологией реализации «я».

Карма (Karma). Действие, а также его результат. В основе этого понятия заложен принцип, гласящий, что на человеческую жизнь влияют действия человека в прошлом и каждое действие ведет к определенным последствиям.

Карма-йога (Karma-yoga). Йога действия. Она учит учеников действовать бескорыстно, не завися от потерь или приобретений, неудачи или успеха. Йогин — последователь этого вида йоги — служит высоким идеалам и другим людям, его сознание трансформируется не с помощью религиозной дисциплины, а в процессе такого служения.

Контроль жизненной энергии (Control of vital energy). Уникальный и фундаментальный аспект йоги, четвертый из восьми разделов, описанных Патанджали. Его цель — полное овладение жизненной энергией — *прана* (prana). Контроль осуществляется посредством различных йогических практик, включающих дыхательные упражнения.

Концентрация (Concentration). Состояние, при котором внимание фиксируется на объекте. По Патанджали, это шестой из восьми разделов йоги. У него есть два аспекта: сосредоточенность внимания на одной вещи и отвлечение внимания от других вещей, мешающих сосредоточиться. Практике концентрации должна предшествовать некоторая степень интериоризации.

Кундалини-йога (Kundalini-yoga). Йога энергии. Цель ее — пробудить энергию кундалини, свернутую в основании позвоночника. Медитация, дыхательные упражнения, визуализация и техника очищения хатха-йоги пробуждают ее. После пробуждения энергия поднимается по всем чакрам, или центрам сознания, и приводит к психологическим и духовным изменениям в человеке.

Лайа-йога (Laya-yoga). Йога медитации. Ее цель — полностью погрузиться в медитацию. Сознание путем интенсивной концентрации постепенно растворяется в трансцендентной реализации «я».

Мантра (Mantra). Священная фраза или слог, наделенный психологической и духовной силой. Традиционно ученик получает мантру во время церемонии инициации. Самая признанная и широко используемая мантра в Индии — *ом*.

Мантра-йога (Mantra-yoga). Йога звука. Сосредоточенное повторение мантры настраивает человека в такт с космической вибрацией Вселенной.

Медитация (Meditation). Распространенная в йоге практика, при которой в сознании остается одна-единственная мысль. Медитация — седьмой из восьми разделов йоги по Патанджали.

Незнание (Ignorance). Неосознанность человеком своего «я» как конечной и главной причины. Человек рассматривает мир как источник опыта, вместо того чтобы изучить свое «я». Незнание — главное препятствие росту и причина всех страданий.

Непривязанность (Nonattachment). Понятие, смысл которого в том, чтобы наслаждаться тем, что имеешь, и быть готовым бросить это без ощущения печали и чувства потери.

Отвращение (Aversion). «Свертывание от боли», как писал Патанджали. Это препятствие развитию личности, потому что оно усиливает связь человека с внешним миром.

Отшельник (Renunciant). Четвертая стадия идеального жизненного цикла. Последняя четверть века человеческой жизни, время для осуществления реализации своего «я».

Поза (Posture). Способность оставаться спокойным и расслабленным длительный период времени. Это третий из восьми разделов йоги по Патанджали. Термин включает также асаны — позы из практики хатха-йоги.

Прана (Prana). Жизненная энергия тела. Она усиливается и контролируется с помощью дыхательной практики, медитации и других дисциплин йоги.

Привязанность (Attachment). Чувство, что мы должны получить что-то для собственного удовольствия или удовлетворения, одно из пяти препятствий развитию человека. Это чувство вызывается желанием и отвращением.

Просветление (Illumination). Сущность йогической практики. Последний, восьмой раздел по классификации Патанджали. Это состояние обозначается санскритским словом samadhi. Оно включает различные состояния сознания. Реализация «я» возможна, когда сознание совершенно спокойно,

сконцентрированно и отражает внутренние свойства «я».

Раджа-йога (Raja-yoga). Королевская йога. Ее также называют психологической йогой. Восемь ее разделов описаны в йога-сутрах Патанджали.

Самореализация (Self-realization). Процесс отключения сознания от внешнего мира, обращение его внутрь себя самого, к источнику сознания — «я».

Соблюдения (Observances). Часть морального кодекса, служащая основанием практики йоги. Второй из восьми разделов йоги по Патанджали. В соблюдения входят удовлетворенность, аскеза, чистота, изучение и преданность.

Тапас (Tapas). Концепция аскетической дисциплины или аскезы. До сих пор она занимает ключевую позицию в учении йоги. В нее входят голодание, длинные периоды неподвижных поз и медитаций.

Ученик (Student). Первая стадия идеального жизненного цикла. Ее цель — приобрести навыки, научиться духовной и эмоциональной дисциплине.

Хатха-йога (Hatha-yoga). Йога тела. Это практика, предназначенная для усиления и очищения тела и подготовки его к более продвинутой ступени медитации и достижения более высоких уровней сознания. Этот вид йоги предназначен для того, чтобы помочь проявиться бесконечному «я» в конечном теле-душе.

Чакры (Chakras). Семь центров сознания, расположенных вдоль позвоночника. Каждая чакра ассоциируется с различными духовными и физическими атрибутами. Некоторые из них относятся к различным формам, цветам, ощущениям или элементам.

Эгоизм (Egoism). Результат идентификации человека со своим телом (что приводит к ощущению ограниченности, желания и страха) и результат идентификации человека со своими мыслями (что приводит к повышенной эмоциональности и беспокойству). Эгоизм — одно из пяти препятствий к росту.

«Я» (Self). Неизменное, бессмертное проявление духа в человеке. Как и волна, это форма, которую на время принимает океан духа.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Eliade, M. (1969). *Yoga: Immortality and freedom.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

Научное изложение многообразных йогических традиций.

Mascaro, J. (Trans.). (1962). *The Bhagavad Gita.* Baltimore: Penguin Books.

Хороший, легкодоступный перевод «Бхагавад-гиты».

Prabhavananda, Swami, & Isherwood, C. (Trans.). (1951). *The song of God: Bhagavad Gita.* New York: New American Library (Mentor Books).

Доступная и легкочитаемая книга.

Prabhavananda, Swami, & Isherwood, C. (1953). *How to know God: The Yoga aphorisms of Patanjali.* New York: New American Library.

Очень хороший, легкодоступный, однако несколько вестернизированный перевод «Йога-сутры».

Purohit, Swami (Trans.). (1938). *Aphorisms of Yoga by Bhagwan Shree Patanjali.* London: Faber.

Лучшие перевод и комментарии на английском языке.

Radha, Swami. (1978). *Kundalini: Yoga for the West.* Spokane, WA: Timeless Books.

Безусловно, наиболее детальное и глубокопсихологическое описание кундалини-йоги — учения о чакрах и символов йоги.

Ram Dass, Baba. (1970). *Be here now.* San Cristobal, NM: Lama Foundation.

Современная «хиповская» интерпретация йоги. Работа включает описание медитационных техник и других дисциплин, историю превращения Ричарда Олперта в учителя Баба Рам Дасс, библиографию духовной литературы и вдохновенную интерпретацию индийской философии и йоги посредством текстового и иллюстративного материала.

Taimni, I. K. (1961). *The science of Yoga.* Wheaton, IL: Quest.

Серьезный академический перевод «Йога-сутры» с подробными комментариями.

Vishnudevananda, Swami. (1960). *The complete illustrated book of Yoga.* New York: Pocket Books.

Очень хорошая, практическая книга, доступная в недорогом издании.

Yogananda, Paramahansa. (1972). *The autobiography of a yogi.* Los Aageles: Self-realization Fellowship.

Классическое описание йоги и йогической подготовки в Индии. Прекрасное введение в изучение индийской традиции.

ВЕБ-САЙТЫ

Религиозные верования и практики индуизма

aol.beliefnet.com

Данный сайт включает крайне информативные разделы, посвященные всем основным мировым религиям, включая индуизм, буддизм и ислам.

Информация по йоге

www.ageless. com/yoga. htm

Сайт включает указатель классов по йоге, ритритов (выездных семинаров) и учителей, а также информацию по асанам хатха-йоги и форму, на котором обсуждаются йогическая философия и практика.

БИБЛИОГРАФИЯ

Anand, B., Chhina, G., & Singh, B. (1961). Some aspects of electroencephalographic studies in yogis. Electroencephalography and Clinical Neurology, 13, 452–456.

Chaudhuri, H. (1975). Yoga psychology. In C. Tart (Ed.), Transpersonal psychologies. New York: Harper & Row.

Clark, J. H. (1970, July 23). Program for Patanjali. New Society.

Danielou, A. (1955). Yoga: The method of re-integration. New Hyde Park, NY: University Books.

Eliade, M. (1969). Yoga: Immortality and freedom. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Feuerstein, G. (1989). Yoga: The technology ofecstacy. Los Angeles: Tarcher.

Feuerstein, G. (1993). The shadow of the enlightened guru. In R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), Paths beyond ego. Los Angeles: Tarcher/Perigee.

Feuerstein, G. (1996). The philosophy of classical yoga. Rochester, VT: Inner Traditions.

Feuerstein, G., & Miller, J. (1972). Yoga and beyond. New York: Schocken Books.

Greenwell, B. (1990). Energies of transformation: Aguide to the kundalini process. Cupertino, CA: Shakti River Press.

Hari Dass. (1973). The yellow book. San Cristobal, NM: Lama Foundation.

Hari Dass. (1986). Fire without fuel. Santa Cruz, CA: Sri Rama Publishing.

Kieffer, G. (Ed.). (1996). Empowering human evolution. New York: Paragon.

Krishna, G. (1971). Kundalini: The evolutionary energy in man. London: Robinson & Watkins.

Majumdar, S. (1964). Introduction to Yoga principles and practices. New Hyde Park, NY: University Books.

Mascaro, J. (Trans.). (1962). The Bhagavad Gita. Baltimore: Penguin Books.

Nikhilananda, Swami. (1948). Ramakrishna: Prophet of new India. New York: Harper & Row.

Nikhilananda. Swami. (1964). The Upanishads. New York: Harper & Row.

Osbourne, A. (1962). The teachings of Ramana Maharshi. London: Rider.

Osbourne, A. (1970). Ramana Maharshi and the path of self-knowledge. New York: Weiser.

Osbourne, A. (Ed.). (1969). The collected works of Ramana Maharshi. London: Rider.

Prabhavananda, Swami, & Isherwood, C. (Trans.). (1951). The song of God: Bhagavad Gita. New York: New American Library (Mentor Books).

Prabhavananda, Swami, & Isherwood, C. (1953). How to know God: The Yoga aphorisms of Patanjali. New York: New American Library.

Purohit, Swami (Trans.). (1938). Aphorisms of Yoga by Rhagwan Shree Patanjali. London: Faber.

Purohit, Swami, & Yeats, W. B. (Trans.). (1965). The Geeta: The gospel of Lord Shri Krishna. London: Faber.

Purohit, Swami, & Yeats, W. B. (Trans.). (1970). The ten principal Upanishads. London: Faber.

Radha, Swami. (1978). Kundalini: Yoga for the West. Spokane, WA: Timeless Books.

Radha, Swami. (1981). Radha: Diary of a woman's search. Porthill, IU: Timeless Books.

Radha, Swami. (1987). Hatha Yoga: The hidden language. Porthill, ID: Timeless Books.

Ramakrishna. (1965). Sayings of Sri Ramakrishna. Madras, India: Sri Ramakrishna Math.

Ramaswami, S. (1989). Yoga and healing. In A. Sheikh & K. Sheikh (Eds.), Eastern and Western approaches to healing. New York: Wiley.

Sanella, L. (1987). The kundalini experience: Psychosis or transcendence? Lower Lake, CA: Integral Publishing.

Shamdasani, S. (Ed.). (1996). The psychology of kundalini yoga: Notes of the seminar given in 1932 by C. G. Jung. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Smith, H. (1987). The religions of man. New York: HarperCollins. Taimni, I. K. (1961). The science of Yoga. Wheaton, IL: Quest.

Tart, C. (1986). Waking up: Overcoming obstacles to human potential. Boston: New Science Library.

Timmons, B., & Kamiya, J. (1970). The psychology and physiology of meditation and related phenomena: A bibliography. Journal of Transfersonal Psychology, 2, 41-59.

Timmons, B., & Kanellakos, D. (1974). The psychology and physiology of meditation and related phenomena:

Bibliography II. Journal of Transpersoncil Psychology, 4, 32–38.

Vishnudevananda, Swami. (1960). The complete illustrated book of Yoga. New York: Pocket Books.

Vivekananda, Swami. (1976). Jnana-yoga. Calcutta: Advaita Ashrama.

Vivekananda, Swami. (1978a). Bhakti-yoga. Calcutta: Advaita Ashrama.

Vivekananda, Swami. (1978b). Karma-yoga. Calcutta: Advaita Ashrama.

Walsh, R. (1999). Asian contemplative disciplines: Common practices, clinical applications, and research findings. Journal of Transpersonal Psychology, 31, 83–107.

Wood, E. (1956). Yoga dictionary. New York: Philosophical Library.

Yogananda, Paramahansa. (1963). Cosmic chants. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, Paramahansa. (1967). Metaphysical meditations. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, Paramahansa. (1968a). Sayings of Yogananda. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, Paramahansa. (1968b). Spiritual diary. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, Paramahansa. (1972). The autobiography of a yogi. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.



ГЛАВА 17

ДЗЭН И ТРАДИЦИЯ БУДДИЗМА

Когда Будду спросили, каким образом следует оценивать религиозные учения и духовных наставников, он ответил:

> Вы, кто следует за мной, слушайте внимательно. Держите глаза открытыми, искатели истины. Относитесь взвешенно к слухам, обычаям, молве. Не допускайте, чтобы авторитет какой бы то ни было личности из Писаний вводил вас в заблуждение. Логика и доводы, изощренные обоснования, одобрение уважаемого мнения, правдоподобность идей, почтение к лидеру, который вас ведет, — на все это не следует особо полагаться. Только когда вы *знаете* и уверены, что знаете: что все это не на благо, что все это ошибочно, что все это контролируется интеллектом, что все это повлечет за собой утраты и огорчения, — только когда вы знаете, вы можете отвергнуть или принять это (*Dhammapada**, Lal, 1967, p. 17).

Основной целью дзэн-буддизма является подведение людей к непосредственному, личному пониманию Истины. Учение Будды отдает предпочтение опыту перед теологией и абстрактной философией. Дзэн — это школа буддизма, одна из его ветвей, которая уделяет особое внимание медитации и практике. Дзэнский философ Д. Т. Судзуки писал: «Основная идея дзэн — войти в контакт с внутренними функциями нашего существа и проделать это как можно более непосредственным образом, не прибегая ни к чему внешнему или привнесенному» (Suzuki, 1964, p. 44). В своем самом широком понимании дзэн предлагает практический, опытный подход к духовности, подходящий для всех религий.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Буддизм основывается на учении Сиддхартхи Гаутамы, Будды. Термин *будда* — это титул, а не имя собственное. Он означает «тот, кто пробужден», или тот, кто достиг определенного уровня понимания, тот, кто стал совершенным человеком. До Гаутамы было много других Будд, и, согласно буддийской доктрине, в будущем появятся новые Будды. Будда всегда утверждал, что он — только человек, чьи осознание, достижения и успехи являются результатом его чисто человеческих способностей. Но то, что он сумел стать полностью зрелым человеческим существом, — столь редкое достижение, что мы склонны смотреть на это как на нечто сверхчеловеческое или инспирированное свыше. Центральная установка буддизма заключается в том, что каждый индивид обладает этой природой Будды, способностью эволюционировать в совершенное человеческое существо и стать Буддой.

> Помни: ты должен идти один; Будды лишь указывают путь (Будда Шакьямуни).

Жизнь Гаутамы зафиксирована в буддийской традиции, но имеется немного надежных свидетельств, подтверждающих конкретные даты и события. Его официальную биографию можно рассматривать как иносказание, прославляющее буддийские идеалы и принципы.

Принц Гаутама родился около 563 года до н. э. в царстве Шакья в Северной Индии (в настоящее время территория Непала). В 16-летнем возрасте он женился на прекрасной принцессе, с которой стал жить в своем дворце, окруженный комфортом и роскошью. На исходе третьего десятка лет жизни Гаутама, сумев выскользнуть из своего напоминающего тюрьму дворца, неожиданно столкнулся с реальностью жизни и людскими страданиями. Сначала Гаутама повстречал старика, который был измучен жизнью, проведенной в трудах и нужде. Во время своей второй прогулки он заметил человека, страдавшего от тяжелой болезни. Во время третьей прогулки Гаутама увидел покойника, которого несли участники печальной похоронной процессии. Наконец Гаутама встретил религиозного аскета, занятого традиционной индийской духовной практикой. Гаутама понял, что болезни, старость и смерть — это неминуемый финал любой жизни, даже самой счастливой и благополучной. Вопрос неизбежности человеческих страданий стал средоточием поисков Гаутамы. Он осознал, что его нынешний образ жизни не может дать ответ на то, почему люди страдают, и решил оставить свою семью и дворец, чтобы найти решение путем ментальной и физической практики.

> Землеустроители прокладывают каналы, лучники пускают стрелы, ремесленники вытачивают из дерева изделия, мудрецы создают себя (*Dhammapada*, Lal, 1967).

В 29-летнем возрасте, вскоре после рождения его единственного сына, Гаутама покинул свое царство и в течение шести лет проходил обучение у целого ряда наставников, в том числе у двух известных йогов, предаваясь суровой аскетической практике.

* «Дхаммапада», древний буддийский текст. — *Прим. перев.*

Наконец, ослабленный длительным постом, Гаутама понял, что умерщвление плоти не способно привести к просветлению, после чего он принял немного пищи, с тем чтобы набраться сил и продолжить свой духовный поиск. Затем он сел под деревом бодхи и решил, что не будет есть и не покинет это место до тех пор, пока не достигнет просветления, даже если для этого придется умереть. Опыт Гаутамы лег в основу буддийской концепции Срединного пути: поиска безопасной и благотворной практики, избавленной от любых крайностей — потворства своим чувствам или самоистязания. После глубокой и длительной медитации у Гаутамы произошла полная внутренняя трансформация, которая изменила его взгляд на жизнь. Его подход к вопросам болезни, старости и смерти изменился, потому что изменился он сам. В возрасте 35 лет он стал Буддой.

Будда решил поделиться своими открытиями с другими людьми и в течение 45 лет проповедовал свое учение, переходя из одного индийского города в другой в сопровождении непрерывно возраставшей группы последователей. Он умер в 483 году до н. э. в 80-летнем возрасте.

Буддизм процветал в Индии в течение многих веков и постепенно распространился по всей Азии. Но между 1000 и 1200 годами н. э. буддийская религия в Индии практически вымерла из-за все большего ослабления индийского буддизма, возрождения индуизма и преследований со стороны мусульманских правителей. Сегодня число ее последователей в Индии снова растет.



Далай-лама

В настоящее время внутри буддизма существуют две основные школы. Традиция Тхеравады, или Хинаяны, популярна главным образом в Юго-Восточной Азии, на Шри-Ланке, в Бирме и Таиланде. Школа Махаяны процветает прежде всего в Тибете, Китае, Корее и Японии. Школа Махаяны, которая начиналась как либеральное движение внутри буддизма Тхеравады, менее строга в интерпретации традиционных монастырских дисциплинарных правил, не требует от своих последователей отказа от мирской жизни и стремится к тому, чтобы приспособить к буддийским писаниям более поздние добавления. Махаянисты также придают большее значение состраданию, в отличие от свойственного Тхераваде упора на самодисциплину. Первоначально эти две великие традиции рассматривались в качестве альтернативных частных интерпретаций буддизма, и приверженцы обоих подходов жили вместе в одних и тех же монастырях, подчиняясь одним и тем же основополагающим правилам.

Во всех проблемах человека повинна его неспособность контролировать и дисциплинировать свой ум (Далай-лама).

Дзэн представляет собой одну из основных школ традиции Махаяны. Восходящий к самому Будде, дзэн, как считается, был принесен в Китай в VI веке Бодхидхармой, индийским буддийским монахом, который придавал первостепенное значение не религиозным ритуалам, а медитации и внутренней дисциплине. Под влиянием ряда великих китайских учителей дзэн постепенно превратился в независимую школу буддизма со своими собственными монастырями, монастырскими правилами и организацией. К 1000 году дзэн стал в Китае второй по популярности буддийской школой.

В XII—XIII веках два японских монаха, Эйсай (Eisai) и Догэн (Dogen), совершили путешествие в Китай с целью изучения буддизма. Вернувшись в Японию, они построили храмы, подготовили выдающихся учеников и основали две секты японского дзэн-буддизма: Сото (Soto) и Риндзай (Rinzai). Согласно Учителю Эйсаю (1141–1215), который ввел в Японии Риндзай-дзэн, просветление может быть достигнуто с помощью дзэнских «загадок», или *коанов.* Учи-

тель Догэн (1200–1253), основатель японского Сото-дзэн, подчеркивал важность двух основных положений: 1) между повседневной практикой и просветлением не существует какого-либо барьера; 2) правильные повседневные действия — это и есть буддизм.

Подобно тому как большинство глав этой книги освещают деятельность какого-то конкретного теоретика, данная глава уделяет основное внимание конкретной буддийской школе — дзэн-буддизму, являющемуся одной из многочисленных буддийских традиций и школ. В настоящей главе буддийские понятия и психология излагаются с точки зрения Сото-дзэн.

В сущности, буддизм един. Различные учителя и школы лишь интерпретируют фундаментальные истины буддизма с целью приспособления их к собственной культуре и обществу. В разделе «Новые тенденции: влияние буддизма» мы описываем основные достижения двух других буддийских школ, получивших известность в США: Тхеравады и тибетского буддизма.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

В основе буддийского мышления лежит концепция существования, характеризуемого непостоянством, отсутствием неуничтожимого «я», или души, и неудовлетворенностью или страданием, являющимися главными атрибутами этого мира. Из этих характеристик выводятся основные принципы буддизма: Четыре благородные истины и Восьмеричный путь. Дзэн-буддизм основывается на практике медитации как средстве непосредственного восприятия принципов и истин буддизма, или достижения «просветления». В буддизме постулируются два идеальных человеческих существа: архат и бодхисаттва.

ТРИ ХАРАКТЕРИСТИКИ СУЩЕСТВОВАНИЯ

Согласно буддизму, существованию присущи три основные характеристики: *непостоянство*, *отсутствие «я»* и *неудовлетворенность*.

Непостоянство (impermanence)

Все непрестанно меняется; все вещи характеризуются **непостоянством**. Ни один физический объект не существует вечно. И деревья, и здания, и солнце, и луна, и звезды конечны и, кроме того, находятся в движении в каждый момент времени.

> Время летит быстрее, чем стрела, и жизнь мимолетнее росы. Каким бы искусным человеком вы ни были, можете ли вы вернуть хотя бы один прожитый день? (Dogen in: Kennett, 1976).

Непостоянны также мысли и идеи. Концепция непостоянства подразумевает, что не может быть какой-то конечной или неизменной истины. Можно говорить только о некоем уровне понимания, соответствующем определенному времени и месту. Поскольку условия меняются, то, что кажется истинным в один момент времени, неизбежно становится ложным или негодным в другие моменты. Поэтому нельзя говорить, что буддизму присуща какая-то фиксированная доктрина. По-настоящему принять концепцию непостоянства — значит осознать, что никто никогда полностью не становится Буддой, что даже Будда, или истина, подвержен изменению и может развиваться дальше или что все является вечно изменяющейся манифестацией одной и той же реальности, которая также есть Будда.

Буддисты указывают, что изначальная особенность Вселенной — изменение. Однако человеческих существ отличает стойкая тенденция воспринимать мир статичным и видеть вещи, а не текучие и постоянно меняющиеся *процессы*. Хотя нам представляется, что отдельные аспекты жизни и природы изолированы друг от друга, в действительности эти элементы связаны между собой, взаимозависимы.

Возможно, лучшую иллюстрацию буддийской концепции **взаимозависимости** (interdependence) дает Тхить Ньят Хань (Thich Nhat Hanh), вьетнамский дзэнский учитель:

> Если вы — поэт, то ясно увидите в этом листе бумаги плывущее облако. Без облака не будет дождя; без дождя не вырастут деревья; а без деревьев мы не сможем изготовить бумагу. Облако необходимо для того, чтобы существовала бумага.
>
> Если мы всмотримся в этот лист бумаги еще более внимательно, то сможем увидеть в нем солнечный свет. Без солнечного света не сможет вырасти лес. Ничто не сможет вырасти... А если мы будем всматриваться дальше, то сможем увидеть лесоруба, который валит дерево и доставляет его на фабрику, где оно превратится в бумагу. И мы увидим пшеницу. Мы знаем, что лесоруб не сможет существовать, если не будет ежедневно есть хлеб, и, следовательно, пшеница, которая стала его буханкой хлеба, так-

же в этом листе бумаги. В нем также отец и мать лесоруба..

Тем самым мы видим, что здесь, с этим листом бумаги, все... Все сосуществует с этим листом бумаги... Вы не можете *быть* сами по себе. . Этот лист бумаги может, поскольку в нем заключено все остальное (Hanh, 1988, p 3-4).

Понять, что все сосуществует и находится в постоянном движении, — значит воспринять мир совершенно иным образом.

Отсутствие «я» (selflessness)

Некоторые религии учат, что «я», или душа, неизменно и неуничтожимо. Однако буддийская концепция непостоянства распространяется и на наше самое сокровенное «я».

Концепция **отсутствия «я»** гласит, что нет какой-то бессмертной души или вечного «я», которые присутствовали бы в каждом индивиде. Человек рассматривается как набор элементов, каждый из которых непостоянен и все время меняется. Согласно Будде, человек — это совокупность пяти основных факторов: тела, восприятия, ощущения, сознания и умственной деятельности (мыслей, намерений и т. д.). Термин «я» — это всего лишь удобное лингвистическое средство для наименования вечно меняющегося набора черт, которые характеризуют человека.

Другими словами, наше тело и наша личность состоят из подверженных смерти, постоянно меняющихся компонентов. Человек — это не более чем паттерн, образованный временным взаимодействием этих составных частей. Когда части погибают, то же самое происходит и с человеком. Никакая часть нас не пребывает вечно, хотя последствия наших мыслей и действий могут иметь продолжение во времени.

Обособленного «я» лишены не только человеческие существа, но и все прочие объекты, в том числе деревья, горы, растения и животные. Во-первых, они не могут существовать иначе как во взаимозависимости или сосуществуя со всеми вещами. Во-вторых, все вещи — это конгломераты, или временные, непостоянные совокупности каких-то частей.

Неудовлетворенность (dissatisfaction)

Неудовлетворенность, или страдание, — третья характеристика существования. Она включает в себя рождение, смерть, увядание, печаль, боль, горе, отчаяние и само существование. Причиной страдания является не окружающий нас мир, а мы сами. Оно заключено в ограниченном эго — относительном сознании — каждого индивида. Буддийское учение призвано помочь нам преодолеть наше чувство «я». Мы можем испытать чувство подлинной удовлетворенности собой и миром только посредством изменения самих себя.

Неверна такая интерпретация принципа неудовлетворенности, которая постулирует лишь то, что страдание является неизбежной частью существования. Будда учил, что источник страданий заключен внутри человека, и сделал оптимистичный вывод, что можно предпринять определенные шаги по избавлению людей от их изначальной неудовлетворенности.

ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Гаутама пытался найти способ преодоления страдания и ограниченности, которые, как он видел, составляют неизбежную часть человеческой жизни. «Совершив то, что явилось, вероятно, наиболее значимым психологическим открытием всех времен, Будда осознал универсальность страдания, его причину, его преодолимость и путь к достижению такого освобождения» (Mosig, 1990, p. 53). Он сформулировал этот диагноз и рецепт в виде Четырех Благородных Истин.

Мы — это то, о чем мы думаем, уже являясь тем, о чем мы думали раньше (*Dhammapada*, Lal, 1967).

Существование неудовлетворенности

Первая Истина — это существование неудовлетворенности. Учитывая внутреннее состояние среднего человека, неудовлетворенность (или страдание) неизбежна.

Страсть (craving) как корень неудовлетворенности

Вторая Истина состоит в том, что неудовлетворенность является следствием страсти или желания. Большинство людей испытывают привязанность ко всему позитивному и приятному и отвращение ко всему негативному и причиняющему боль. Страсть порождает неустойчивое состояние ума, при котором настоящее никогда не приносит удовлетворения. Если наши желания не утолены, нами движет потребность изменить настоящее. Если мы удовлетворены, тогда мы начинаем бояться изменений, которые ведут к новым разочарованиям и не-

удовлетворенности. Поскольку все вещи преходящи, радость от исполнения желаний умеряется пониманием того, что наше удовольствие носит временный характер. Следовательно, мы постоянно желаем, чтобы положение вещей было иным, нежели то, каково оно в настоящий момент. Чем сильнее страсть, тем больше наша неудовлетворенность, поскольку мы знаем, что наслаждаться достигнутым мы будем недолго.

> Человек охвачен своими желаниями, подобно пауку, опутанному собственной паутиной (*Dhammapada*, Lal, 1967).

Искоренение страсти

Третья Истина заключается в том, что искоренение страсти ведет к избавлению от страдания. Согласно буддийской доктрине, можно научиться принимать мир таким, каков он есть, не испытывая при этом чувства неудовлетворения из-за его недостатков. Искоренение страсти не означает уничтожения всех желаний. Если ваше благоденствие зависит от исполнения ваших хотений или если ваши желания управляют вами, тогда это нездоровые страсти и они должны быть укрощены. Другие желания — например, есть и спать — жизненно необходимы. Желания также способствуют повышению нашего осознания. Если все наши хотения будут немедленно удовлетворяться, мы можем легко скатиться в пассивное, бездумное состояние самодовольства. Принятие мира предполагает спокойное состояние наслаждения осуществленными желаниями без жалоб на те неизбежные периоды, когда сбываются не все наши мечты. Мы учимся признавать, что жизнь такая, какая она есть, и не может быть иной. Тем самым, действуя подобающим образом сегодня, мы сможем сделать ее лучше, не привязываясь при этом к достигнутым результатам.

Восьмеричный путь

Четвертая Истина предполагает, что существует способ искоренения страсти и неудовлетворенности: это Восьмеричный, или Срединный, путь. Большинство людей стремятся испытать как можно большее чувственное наслаждение. Другие, понявшие недостатки этого подхода, склоняются к другой крайности — умерщвлению плоти. Буддийский идеал — умеренность.

> Монахи, избегайте этих двух крайностей Каких двух? Во-первых, низменного, вульгарного, постыдного и бесполезного потворства страстям и роскоши; во-вторых, мучительной, постыдной и бесполезной практики самоистязания и умерщвления плоти. Избирайте Срединный путь, рекомендованный Буддой, ибо он ведет к прозрению и покою, мудрости и просветлению (*Dhammapada*, Lal, 1967, p. 22).

> Не продавайте вино заблуждения. Ведь нет вещей, относительно которых можно было бы заблуждаться. Если мы это поймем, мы уже просветлены (Diamond Sutra* in: Kennett, 1976)

Восьмеричный путь включает в себя правильную речь, правильное действие, правильный образ жизни, правильное усилие, правильную внимательность (mindfulness), правильное сосредоточение, правильное мышление и правильное понимание. Основной принцип состоит в том, что определенные способы мышления, действия и т. д., как правило, наносят ущерб другим людям и причиняют вред и служат помехой нам самим.

В буддийском учении и практике выделяют три неотъемлемые части: этичное поведение, дисциплину ума и мудрость. Восьмеричный путь разбивают согласно этим трем категориям.

Этичное поведение основывается на фундаментальном буддийском учении о вселенской любви и сострадании ко всем живым существам. К этичному поведению относят правильную речь, правильное действие и правильный образ жизни.

Правильная речь подразумевает воздержание от: лжи; сплетен, клеветы и любого разговора, который может способствовать разъединению и дисгармонии; резких, грубых или оскорбительных выражений; бесполезной и глупой болтовни. Вместо этого мы должны говорить правду и употреблять приветливые, приятные, корректные и приносящие пользу выражения. Мы должны обдумывать свои слова и выбирать такие, которые соответствуют данному времени и месту. Если мы не можем сказать ничего стоящего, тогда лучше всего хранить «благородное молчание».

Правильное действие подразумевает нравственное, честное и миролюбивое поведение. Чтобы достичь этого, мы должны воздерживаться от: уничтожения живых существ; воровства; бесчестных поступков; недозволенных сексуальных связей; употребления наркотиков или алкоголя (которые затуманивают сознание). Кроме того,

---

* «Алмазная сутра», древний буддийский текст. — *Прим. перев.*

мы должны способствовать тому, чтобы другие люди вели мирную и честную жизнь.

Мы будем вести *правильный образ жизни*, если перестанем поддерживать свое существование средствами, которые причиняют ущерб кому или чему бы то ни было, такими как торговля оружием, алкогольными напитками, наркотиками или отравляющими веществами, убийство животных или мошенничество. Идеалом здесь является зарабатывание на жизнь честными, безупречными и не причиняющими никому вреда способами.

К категории дисциплины ума относят правильное усилие, правильную внимательность и правильное сосредоточение.

Правильное усилие связано с активной волевой деятельностью, используемой для: 1) предотвращения нездоровых состояний ума; 2) избавления от таких состояний, если они уже имеют место; 3) облегчения появления благотворных состояний ума и 4) развития и доведения до совершенства этих благотворных состояний, когда они уже имеют место.

Правильная внимательность подразумевает осознание и проявление внимания к: 1) функциям тела; 2) ощущениям или чувствам; 3) умственной деятельности и 4) конкретным идеям, мыслям и представлениям. В школах буддизма были разработаны разнообразные виды медитации, в том числе сосредоточение внимания на дыхании, ощущениях и умственной деятельности, которые способствуют правильной внимательности.

Если нам кажется, что мы слышим,
тогда мы перестаем слушать.
Если нам кажется, что мы видим,
тогда мы перестаем смотреть.
Если нам кажется, что мы знаем,
тогда мы перестаем искать

Буддийская поговорка

Буддийская психология различает общую умственную деятельность и ее конкретные проявления. Наблюдая за своей умственной деятельностью, человек должен осознать, не предается ли его ум ненависти, заблуждению, похоти, праздности или любым другим негативным импульсам. Фокусируя свое внимание на конкретных идеях и представлениях, человек узнает, каким образом они появляются и исчезают, как они формируются, как они подавляются и т. д.

Правильное сосредоточение имеет отношение к развитию ментальной «мускулатуры», призванной облегчить достижение других аспектов пути.

Мудрость включает в себя правильное мышление и правильное понимание. *Правильное мышление* предполагает беспристрастность, любовь и ненасилие. *Правильное понимание* — это понимание мира таким, каков он есть, достигаемое усердной работой над Четырьмя Благородными Истинами. В буддийской психологии выделяют два уровня понимания. Первый — это знание, развитая память и способность схватить суть вопроса. Второй предполагает глубокое понимание, при котором вещи предстают в своей естественной форме, не искаженные наименованиями и ярлыками. Этот вид осознания возможен только в том случае, когда ум избавлен от всего его загрязняющего и полностью развит путем медитации.

МЕДИТАЦИЯ

Слово *дзэн* происходит от санскритского слова *dhyana*, означающего «медитация», которое превратилось в китайское *ch'an* (чань) и японское *zen* (дзэн). Медитация является в дзэн ключевой практикой. Существует два основных вида дзэнской медитации, или **дзадзэн** (zazen) (буквально «сидячий дзэн»). Человек может либо просто сидеть, предаваясь сосредоточенному осознанию, либо сфокусировать свое внимание на коане.

Для дзэнского монаха первичной предпосылкой совершенствования является практика сосредоточенного дзадзэн. Не задумываясь над тем, кто умен, а кто неразумен, кто мудр, а кто глуп, просто выполняйте дзадзэн. Тогда вы будете быстро прогрессировать (Dogen in: Kennett, 1976).

Медитация над коаном

Коан (koan) — это вопрос или задача, которые не могут быть разрешены путем одного лишь размышления или логики. Коаны используются в настоящее время в дзэнской школе Риндзай, с тем чтобы испытать учеников, заставить их выйти за границы мышления и помочь им установить контакт со своим более глубоким, просветленным умом.

Большое число коанов мы обнаруживаем в диалогах дзэнских учеников и наставников. Другие встречаются в вопросах, с помощью которых дзэнские наставники пытались стимулировать или пробудить понимание ученика. Коаны живо и непосредственно иллюстрируют какой-то аспект

глубокого понимания буддизма дзэнским наставником. Как правило, они парадоксальны и лишены логики, вынуждая вопрошающего выходить за рамки ограничений, присущих тем категориям, с помощью которых он оценивал свой опыт до этого момента.

Один из самых известных коанов называется *Му*:

> Монах совершенно серьезно спросил Дзесю*: «Обладает или нет собака природой Будды?» Дзесю произнес в ответ: «*Му!*»

Монаху не давала покоя буддийская догма, гласящая, что все способные чувствовать существа обладают природой Будды. (В Китае в то время собаку считали нечистым животным, самым низким из всех, и монаха всерьез занимал вопрос, можно ли утверждать, что такое низкое создание обладает природой Будды.)

Ответ Дзесю можно истолковать как «Ничего!» или рассматривать всего лишь как восклицание. Это вовсе не утвердительный или отрицательный ответ. Дзесю сумел избежать ловушки, в которую он бы попал, если бы признал правомерным предположение монаха, что существует некая субстанция, называемая природой Будды, которой можно обладать. *Му* — это решительное отрицание дуалистического мышления, окно, сквозь которое ученик может смотреть на мир, заняв недуалистическую позицию Дзесю. Другой дзэнский наставник дает такой комментарий: «Тем самым становится понятно, что Му не имеет ничего общего с тем, существует или не существует природа Будды, — оно само является природой Будды» (Kapleau, 1965, p. 76).

> Все, что вам нужно сделать, — это отказаться от накопления знаний, уйти в себя и последить за собой. Если вы сумеете отбросить тело и мысли естественным образом, сознание Будды немедленно даст о себе знать (Evening Service** in: Kennett, 1976).

Медитируя над этим коаном, человек не должен предаваться интеллектуальным размышлениям над вопросом и ответом или над тем, что за ними скрывается. Цель коана — помочь дзэнским ученикам осознать их собственное неведение, побудить их выйти за рамки абстрактного теоретизирования и искать истину внутри себя. Изучение коана всегда происходит под руководством опытного наставника, который проводит с учеником регулярные беседы. Один дзэнский учитель дал следующие наставления ученикам, работавшим над коаном:

> Пусть каждый из вас станет сплошной массой сомнений и вопросов. Сосредоточьтесь на Му и полностью проникнитесь им. Проникнуться Му — значит достичь абсолютного единства с ним. Как же можно достичь этого единства? Цепко держась за Му день и ночь!.. Постоянно фокусируйте на нем свой ум. Не интерпретируйте Му как небытие и не осмысляйте его в терминах существования или несуществования. Другими словами, вы не должны рассматривать Му как какую-то проблему, подразумевающую существование или несуществование природы Будды. Тогда что же вам следует делать? Перестать размышлять и целиком сосредоточиться на Му — одном только Му! (Kapleau, 1965, p. 79).

В дзэнской школе Сото ученикам говорят, что наиболее важный аспект обучения связан с их повседневной жизнью и что они должны научиться работать со своим личным коаном, загадкой повседневной жизни, какой она явлена каждому человеку.

Личный коан не имеет какого-то окончательного решения. С проблемой можно справиться, только изменив свою точку зрения, — процесс, являющийся следствием изменения собственной личности. Проблема остается той же, меняется лишь отношение человека к ней и то, как он за нее берется. Человек так и не находит решения коана, но научается подходить к нему с более широких позиций. Например, Гаутама начал свой религиозный поиск в надежде разрешить коан болезни, старости и смерти. Эти проблемы остались даже после того, как он стал Буддой. Будда не обрел бессмертия и не остался вечно молодым; однако его новый уровень понимания вышел за рамки его прежней личной обеспокоенности этими вопросами.

> Как кузнец устраняет изъяны на серебряном изделии, так мудрый человек устраняет изъяны в себе, не торопясь, один за другим, осторожно (*Dhammapada*, Lal, 1967).

У некоторых людей их личный коан вызывает чувство собственной неполноценности, ощущение, что им не хватает знаний или способностей. У других же их основной коан пробуждает чувство самодовольства, ощущение, что им не требуется делать никаких дальнейших шагов или самоанализа, ведущих к изменению личности.

* Дзесю Дзюсин (кит. Чжао-чжоу Цуншэнь), знаменитый китайский дзэнский наставник (778–897). — *Прим. перев.*

** Вечерняя служба. — *Прим. перев.*

«Обычное сидение»

Подход школы Сото к медитации можно рассматривать как «обычное сидение», не требующее размышления над коаном или иной задачей. Медитирующий старается сохранить состояние сосредоточенного осознания, пребывая в котором он не напряжен и не расслаблен, а полностью мобилизован. Это состояние напоминает ситуацию, когда человек сидит у края дороги и наблюдает за проезжающим транспортом. Медитирующий следит за проносящимися мыслями, не позволяя им себя увлечь и тем самым забывая о своем состоянии осознанного наблюдения.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Дзадзэн*

Попробуйте выполнить это упражнение, чтобы узнать кое-что о дзэн и о том, как функционирует ваш ум.

Во-первых, важно, чтобы вы приняли правильную сидячую позу. Вы должны сесть так, чтобы вам было удобно, чтобы ваша спина была прямой и чтобы вы не испытывали напряжения. «Прямая спина», согласно дзэнским наставникам, предполагает, что позвоночник должен быть изогнут естественным образом чуть ниже средней части спины.

Если хотите, можете сесть на стул. Найдите стул с как можно более плоским сиденьем. Можно также воспользоваться маленькой плоской подушкой. Сядьте на переднюю треть стула, прижав ступни к полу. Ваши голени должны находиться под более или менее прямым углом к полу.

Если вы собираетесь сидеть на полу, воспользуйтесь маленькой плоской подушкой, подложив ее под ягодицы (подушки для медитации часто продают в местных дзэнских центрах). Лучше сесть на коврик или одеяло, чем на голый пол. Садитесь на край подушки, опираясь на подушку только оконечностью нижней части позвоночника. Большинству длинноногих жителей Запада будет удобнее сидеть в бирманской позе, когда левая ступня упирается в то место, где правое бедро переходит в таз, а правая нога располагается прямо перед левой и параллельна ей. Обе ноги прижаты к полу, а колени опираются на него. Колени и копчик образуют треугольник.

Голову нужно держать прямо, не наклоняя ее ни вперед, ни назад. Подбородок втянут. Если ваша голова будет находиться в правильном положении, вы практически не почувствуете ее веса. Расположите кисть левой руки поверх кисти правой в районе паха, при этом большие пальцы слегка соприкасаются, а ладони смотрят вверх.

Сядьте перед стеной на достаточном расстоянии от нее (примерно 6 футов), с тем чтобы вам было удобно сфокусировать свой взгляд на стене. Опустите глаза, направив их на какое-нибудь подходящее место на стене. Не закрывайте их полностью.

Покачайтесь из стороны в сторону, вперед и назад, чтобы найти наиболее удобную прямую позу. Слегка приподнимите грудную клетку, чтобы уменьшить давление на нижнюю часть спины и позволить своему позвоночнику изогнуться естественным образом. Сделайте два-три медленных, глубоких вдоха, перед тем как начнете сосредоточиваться.

Теперь следует та часть, которую легче всего описать и сложнее всего выполнить. Просто сидите. Не пытайтесь что-либо делать. Но при этом не пытайтесь и ничего не делать. Просто сидите, сохраняя позитивный душевный настрой. Попробуйте выполнять это упражнение в течение по крайней мере 5–10 минут каждый день в продолжение недели. Оно позволит вам узнать кое-что о дзэн, а также о природе вашего ума.

Кеннетт дает более подробные инструкции, касающиеся умственной деятельности во время медитации:

«Не прилагайте сознательных попыток к тому, чтобы подумать о чем-то, и не прилагайте сознательных попыток к тому, чтобы ни о чем не думать; другими словами, мысли должны свободно проникать в вашу голову; вы можете либо поиграть с ними, либо просто сидеть и смотреть, как они проходят сквозь вашу голову и выходят из нее с противоположной стороны. Это все, что вам необходимо делать, — просто продолжайте сидеть; не волнуйтесь по поводу своих мыслей, не позволяйте им завладеть вами и не пытайтесь прогнать их — и то и другое будет ошибкой...

Я часто привожу в пример ситуацию, когда кто-то сидит под мостом и наблюдает за проезжающим транспортом. Вы должны наблюдать за мыслями, которые снуют взад и вперед, но ни в коем случае не беспокоиться по их поводу».

Дзадзэн — это проявление веры в неисчерпаемость Вселенной и в нашу собственную внутреннюю природу. «Те, кто лишен веры, не примут дзадзэн, как бы интенсивно их ни обучали. Если вы не доверяете этому безмолвию и неисчерпаемости существования, если вы не погружаетесь в это царство, как можете вы доверять себе?» (Katagiri, 1988, p. 43).

Если *дзадзэн* выполняется должным образом, он не должен сопровождаться видениями и родственными ощущениями. Как правило, эти ощущения являются результатом накопленного напряжения, вызванного неправильным положением тела при медитации или состояниями, напоминающими грезы, которые возникают на определенной стадии медитации. Считается, что эти *маке*, или иллюзии, никак не способствуют личностному росту человека. Они в лучшем случае отвлекают внимание, а в худшем — являются источником гордыни, эготизма и заблуждений. Один дзэнский наставник сказал: «Если вы видите прекрасный образ бодхисаттвы, это не означает, что вам самому станет хоть сколько-нибудь проще стать таковым, подобно тому как, если вам снится, что вы миллионер, это не означает, что вы хоть немного разбогатеете, когда проснетесь» (Kapleau, 1965, p. 40—41).

Медитация — это важное упражнение по обретению внутреннего покоя и безмятежности, а также способности сосредоточиваться и оставаться невозмутимым. Практика *дзадзэн* подобна принятию душа. Она регулярно очищает ум, подобно тому как душ очищает тело. «Вам необходимо практиковать дзадзэн потому, что, если вы не будете этого делать, вещи начнут довлеть над вами и вы не сможете от них освободиться» (Katagiri, 1988, частная беседа с Йодзаном Мосигом). Человек сначала учится тому, как привести себя в состояние покоя и сосредоточенности в медитации, а затем переносит это ощущение невозмутимого осознания на свою деятельность. В конце концов ничто не сможет вывести опытного медитирующего из равновесия. Он научится подходить к проблемам и удовольствиям с этой невозмутимой позиции, сохраняя определенную отстраненность от происходящего.

> «Практика дзадзэн — это непосредственное проявление нашей истинной природы. Строго говоря, для любого человеческого существа нет иной практики, кроме этой нет иного образа жизни, кроме этого» (Suzuki, 1970, p. 23)

> В буддийской медитации мы не добиваемся такого просветления, которое произойдет спустя пять или десять лет Мы практикуем ради того, чтобы каждый момент нашей жизни стал настоящей жизнью. И, следовательно, когда мы медитируем, мы сидим ради сидения; мы не сидим ради чего-то иного. Если мы сидим в течение двадцати минут, эти двадцать минут должны принести нам радость, жизнь (Hanh, 1988, p. 53).

Важно помнить, что практика медитации является самоцелью, а не просто техникой, позволяющей достичь чего-то. Чтобы воспринять эту главу как нечто большее, чем набор слов и идей, вы должны *ощутить* дзэн на собственном опыте. Для этого вы должны принять сидячее положение (как это описано в рубрике «Для размышления: *дзадзэн*»). Важность непосредственного опыта такого рода просто нельзя преувеличить.

Внимательность (mindfulness)

Дзэнский учитель Тхить Ньят Хань дал такое красноречивое описание практики внимательности в повседневной жизни:

> Вы должны практиковать медитацию, когда вы идете, стоите, лежите, сидите и работаете, в то время, когда вы моете руки, моете посуду, подметаете пол, пьете чай, беседуете с друзьями или делаете что бы то ни было еще. Во время мытья посуды вы можете думать об ожидающем вас чае и тем самым постараться закончить эту работу как можно быстрее, чтобы сесть и начать пить чай. Но это означает, что вы не способны жить в то время, когда вы моете посуду. Когда вы моете посуду, мытье посуды должно быть самым важным делом в вашей жизни...
>
> Когда человек моет посуду, он должен лишь мыть посуду, а это означает, что, когда человек моет посуду, он должен полностью осознавать тот факт, что он моет посуду. На первый взгляд все это может показаться довольно глупым: зачем уделять так много внимания простой вещи? Но в этом вся суть То, что я стою здесь и мою эти чашки, — дивная реальность. Я являюсь целиком и полностью самим собой, слежу за своим дыханием, сознаю свое присутствие и свои мысли и действия Меня нельзя бездумно швырять, как бутылку, подбрасываемую в разные стороны волнами» (1976, p 3–4, 23–24).

> Во время выполнения дзадзэн не игнорируйте появляющиеся мысли, но и не дорожите ими; лишь обшаривайте свой ум [или сердце] в поисках источника этих мыслей (дзэнский учитель Бассуй*).

---

* Бассуй Токусе, знаменитый японский монах, последователь школы Риндзай (1327–1387). — *Прим. перев.*

Медитация и внимательность сопутствуют друг другу. Медитация позволяет нам привнести в свою повседневную жизнь внутреннюю невозмутимость и повышенное осознание. Внимательность подготавливает нас к сидячей медитации с невозмутимым осознанием.

ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Как правило, термин **просветление** (enlightenment) вводит в заблуждение, так как можно подумать, что он предполагает некоторое состояние, в котором человек может пребывать постоянно; разумеется, такое представление явилось бы извращением буддийской концепции непостоянства. Другой буддийский термин, связанный с *просветлением*, — *нирвана*. Нирвана, состояние ума, при котором происходит угасание всех страстей и желаний, достигается посредством самодисциплины, медитации и осознания непостоянства мира и отсутствия «я».

В дзэн часто используют японское слово *сатори*, означающее буквально «интуитивное понимание». Еще один термин — *кэнсе*, который означает «всматриваться в свою собственную природу». Оба термина имеют отношение к непосредственному восприятию человеком истины буддийского учения. Это восприятие не статично; оно представляет собой эволюционирующее, вечно меняющееся, динамичное состояние бытия, во многом схожее с концепцией самореализации Маслоу.

Просветление — это не какое-то приятное чувство или какое-то определенное состояние ума. Состояние ума, которое имеет место, когда вы сидите в правильной позе, — уже само по себе просветление (Suzuki, 1970, p. 28).

Джон Дайдо Лури (John Daido Loori), американский дзэнский наставник, говорит, что история гадкого утенка из сказки Ханса Кристиана Андерсена являет собой хороший пример опыта *кэнсе*. Гадкий утенок страдал, потому что он отличался от других уток. Поняв, что он — прекрасный лебедь, он пришел в восторг. Однако в действительности ничего не изменилось. Он всегда был совершенным, прекрасным лебедем. Просто он *осознал* свою истинную природу и избавился от иллюзии своего несовершенства. Осознание совершенства нашей подлинной природы Будды — во многом схожий процесс.

Просветление — это совершенный покой и гармония. Если вы полагаете, что просветление — это нечто, чем вы можете завладеть, тогда оно появляется прямо перед вами и вы стремитесь им завладеть; но чем больше мы стремимся им завладеть, тем больше просветление будет ускользать от нас. Мы прилагаем еще большие усилия и наконец становимся подобными неистовому, пронзительно кричащему воину. Затем мы истощаем свои силы... Но просветление — целиком за пределами просветления или непросветления. Это всего лишь совершенный покой и гармония (Katagiri, 1988, p. 128).

АРХАТ И БОДХИСАТТВА

Традициям Тхеравады и Махаяны присущи различные концепции природы идеального человеческого существа. Идеал Тхеравады — архат, тот, кто полностью избавился от ограничивающей человека привязанности к семье, собственности и удобствам, чтобы стать совершенно независимым от этого мира. *Архат* буквально означает «тот, кто убил врага» или тот, кто преодолел все страсти в процессе интенсивных духовных упражнений. Архат, как правило удалившийся от мира монах, сумел избавиться от гордыни, себялюбия, ненависти и алчности, став мудрым и сострадательным.

Один буддийский текст описывает архата следующим образом:

Он прилагал усилия, он бился и боролся, и наконец он понял, что этот круг «Рождения и Смерти»... пребывает в постоянном движении. Он отверг все условия существования, которые обусловлены совокупностью обстоятельств, поскольку они в силу своей природы обречены на порчу и разрушение, изменение и уничтожение. Он отказался от всего «загрязняющего» и обрел архатство. Золото и ком земли стали для него равнозначными. Небо и ладонь его руки стали в его понимании одним и тем же (in: Conze, 1959a, p. 94)

Пусть другие обретают Просветление; я не вступлю в Нирвану, пока последняя травинка не обретет Буддовость (Bodhisattva vow in: Conze, 1959b)

Архат добивается нирваны, освобождения от страдания путем искоренения страсти. Человек, преобразившийся подобным образом, воспринимает нирвану как абсолютную истину или конечную реальность, состояние, выходящее за рамки этого мира вечно меняющихся феноменов.

Идеал Махаяны — бодхисаттва, буквально «просветление-существо». Бодхисаттва — это глубоко сострадательное существо, которое дало обет оставаться в мире до тех пор, пока все остальные не будут избавлены от страдания.

Правильно понимая принцип отсутствия «я», бодхисаттва осознает, что он является составной частью всех остальных наделенных чувствами существ и что, пока все существа не избавятся от страдания, он не сможет добиться полного освобождения. Бодхисаттва дает обет не вступать в нирвану, пока не обретет просветления каждое наделенное чувствами существо, каждая травинка.

> Столько существ, сколько их во вселенной... рожденных из яйца, рожденных из утробы, рожденных из влаги или рожденных чудесным образом; имеющих или не имеющих формы, наделенных восприятием, не наделенных восприятием или лишенных и восприятия и невосприятия (насколько постижима какая бы то ни было мыслимая форма существ) — всех их я должен привести в нирвану (Diamond Sutra in: Conze, 1959, p. 164).

Сострадание является величайшей добродетелью бодхисаттвы, результатом искреннего переживания страданий всех существ как своих собственных. С точки зрения Махаяны эта установка равносильна просветлению. В опыте просветления преодолевается не мир, а себялюбивое эго.

Путь бодхисаттвы предполагает отказ от мира, но не от существ, его населяющих. Путь архата придает особое значение поиску внутреннего совершенства и отказу от мира, не акцентируя внимания на служении. Позиция архата заключается в следующем: те, кто желает помочь другим, должны сначала преобразиться сами. Человек, погрязший в заблуждении, не способен помочь другим или научить их чему-то; следовательно, саморазвитием необходимо заняться в первую очередь.

Эти два идеала можно рассматривать скорее как взаимодополняющие, а не как противоречащие один другому. Модель архатства делает упор на самодисциплине, тогда как идеал бодхисаттвы подчеркивает важность служения другим; оба являются неотъемлемыми компонентами личностного роста и развития.

ДИНАМИКА

В дзэн психодуховный рост традиционно иллюстрируют с помощью серии картинок «В поисках быка». Этот набор содержательных образов дает яркие примеры состояний осознания, выходящих за рамки тех, которые обычно рассматривает западная психология.

Классические дзэнские тексты рассматривают также помехи на пути, в частности «три огня» — алчности, ненависти и заблуждения — и проблему гордыни или эготизма.

> Одно разумное слово, приносящее покой, лучше тысячи пустых речей (*Dhammapada*, Lal, 1967).

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Медитация и повседневная деятельность*

Вы можете узнать кое-что об использовании медитативной установки в своей повседневной деятельности, если выполните это упражнение.

Медитацию можно рассматривать прежде всего как способ обретения невозмутимости и ощущения сосредоточенного осознания путем научения тому, как не поддаваться мыслям и эмоциям. Как только вы начнете понимать эту медитативную установку во время своего спокойного сидения, вы сможете перенести это чувство на свою внешнюю деятельность.

Начните с ежедневной медитативной деятельности в течение часа. Сначала посидите спокойно 5–15 минут, а затем скажите себе, что вы намерены продолжать самоосознание и оставаться наблюдателем собственных мыслей, эмоций и действий в продолжение следующего часа. Если что-то все-таки выведет вас из равновесия, прекратите наблюдение и попытайтесь вновь обрести ощущение невозмутимости и осознания. На первых порах постарайтесь выполнять это упражнение молча. Для большинства из нас разговор почти тотчас же становится отвлекающим фактором.

Легче всего начать со спокойного физического труда в течение часа — работы в саду, приготовления пищи и т. д. Интеллектуальная деятельность представляет большую трудность, а вести беседу еще сложнее. Начав переносить это упражнение на свою повседневную жизнь, вы сможете проследить, в какие моменты вы становитесь наиболее чувствительным и когда вас легче всего вывести из равновесия. Составьте перечень этих ситуаций и посмотрите, о чем он вам говорит.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ

Дзэнские учителя часто описывали развитие своих учеников с помощью названных картинок, которые являются ясным и наглядным примером дзэнского мышления. Один наставник перечислил основные ступени этой серии, давая советы продвинутому дзэнскому ученику:

> Если ты продолжишь выполнять дзадзэн, то достигнешь стадии поимки Быка, или четвертой ступени. В данный момент ты, так сказать, «не владеешь» своим осознанием За стадией поимки Быка следует стадия его приручения, после чего на нем едут верхом, что соответствует состоянию осознания, при котором просветление и эго рассматриваются как тождественные друг другу. На следующей, седьмой ступени о Быке забывают; на восьмой ступени забывают и о Быке, и о себе; девятая ступень — ступень великого просветления, которое проницает все до самого основания и при котором человек более не отделяет просветление от непросветления. Последняя, десятая ступень — ступень, на которой... человек находится, оставаясь самим собой, среди простых людей. помогая им, когда это возможно, избавленный от какой-либо привязанности к просветлению (Kapleau, 1965, p 231)

Бык — это символ природы Будды, а события вокруг поимки быка имеют отношение к духовному поиску и внутреннему развитию дзэнского ученика. Шпигельман и Миюки (Spiegelman & Miyuki, 1985), два психоаналитика-юнгианца, дают прекрасный, прочувствованный комментарий к этим картинкам в терминах процесса индивидуализации (рис. 17.1–17.10).

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

В буддизме основные помехи росту имеют, как правило, психологический характер. Каждому из нас присущи три качества, которые представляют собой наиболее труднопреодолимые препятствия: алчность, ненависть и заблуждение. Еще одна серьезная помеха — гордыня.

Алчность, ненависть и заблуждение

Три основных источника страдания, «три огня» буддизма — это *алчность, ненависть* и *заблуждение*. Некоторые люди находятся во власти алчности, другие — во власти ненависти, третьи — во власти заблуждения. Буквально каждая личность содержит в себе комбинацию этих трех качеств, одна из которых играет доминирующую роль, хотя их соотношение может меняться в зависимости от обстоятельств. Некоторые ситуации пробуждают в человеке алчность, тогда как под влиянием других он впадает в гнев или в заблуждения.

Алчность является основным недостатком большинства людей. Нам хочется иметь больше того, что мы имеем или что нам необходимо, — больше денег, еды, удовольствий. Как правило, дети кажутся наиболее ненасытными, и часто бывает практически невозможно удовлетворить их аппетиты. Съеденный леденец лишь пробуждает желание отправить в рот еще один. В буддистских сочинениях те, кто находится во власти алчности, описаны как подверженные тщеславию, неудовлетворенности, коварству и любви к обильной, сладкой пище и нарядной одежде (Conze, 1959b).

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Медитация во время ходьбы*

Медитация не ограничивается сидением в покое. Следующее упражнение даст вам возможность попрактиковаться в медитативной внимательности, когда вы находитесь в движении.

Поводом для практики внимательности могут стать любые ваши физические действия. Ходьба особенно хорошее упражнение для сохранения осознания в своей повседневной жизни.

Совершите прогулку медленным шагом в какой-нибудь естественной обстановке — в саду или вдоль реки. Дышите нормально и легко. Начните подстраивать дыхание под свои шаги. Затем увеличьте время выдоха на один шаг, не задерживая специально свое дыхание. Посмотрите, не становится ли более долгим при этом и ваш вдох.

После 10 циклов дыхания увеличьте время выдоха еще на один шаг. После 20 циклов дыхания вернитесь к нормальному дыханию. Через 5 минут вы сможете опять увеличить время вдоха и выдоха. Обязательно возвращайтесь к норме, если вы чувствуете хотя бы небольшую усталость. Смысл упражнения — сохранить свое осознание. Подойдет любой способ счета, так как счет вдохов и выдохов поддерживает вашу связь с настоящим (Adapted from: Hanh, 1976).

Те, кто находится во власти **ненависти**, отличаются раздражительностью и легко впадают в гнев. Для них жизнь — это постоянная череда стычек с врагами, отмщения другим за подлинные и воображаемые оскорбления и защиты себя от возможного нападения. Те, кем движет ненависть, склонны затаивать недовольство, умалять достоинства других и страдать от высокомерия, зависти и скаредности (Conze, 1959b).

Заблуждение связано с общим состоянием замешательства, отсутствия осознания и нерешительности. Тем, кто более всего подвержен заблуждению, трудно собраться с мыслями или сохранять верность чему-то. Их реакции и взгляды являются не их собственными, а позаимствованы у других людей. Те, кто пребывает во власти заблуждения, склонны делать все невнимательно и неаккуратно. Их поведение отличается леностью, упрямством, неуверенностью, беспокойством и возбудимостью (Conze, 1959b).



Рис. 17.1. Поиски Быка

На этой картинке показано начало духовного поиска. Человек теперь осознает свои духовные возможности и потенции. Став духовным искателем, он сосредоточился на обретении духовности. Сам поиск порождает новое препятствие — необходимость отыскать вне себя нечто, принадлежащее внутреннему миру. Те, кто ищет, должны в конце концов поверить, что они могут «найти» природу Будды внутри себя. Какуан, дзэнский учитель, первым нарисовавший эти картинки, прокомментировал каждую из них:

> «В сущности, Бык не терялся, зачем же его искать? Повернувшись спиной к своей Истинной природе, человек не способен ее увидеть. Из-за своей ущербности он потерял Быка из виду. Неожиданно он обнаруживает, что стоит перед лабиринтом перекрещивающихся дорог. Алчность до мирских благ и ужас перед потерями взвиваются языками обжигающего пламени, мысли о правильном и неправильном вонзаются, как кинжалы» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 302).

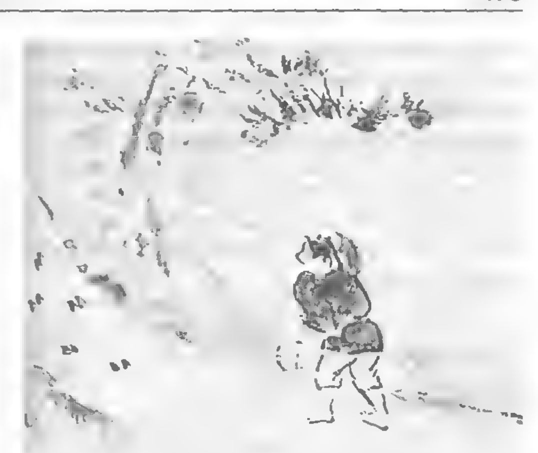


Рис. 17. 2. Нахождение следов

Ищущий приступил к серьезному изучению буддизма. Изучение различных священных текстов и жизнеописаний буддийских мудрецов приводит к интеллектуальному пониманию основных буддийских истин, однако ученик еще не убедился в этих истинах на личном опыте.

> «Он еще не способен отличить добро от зла, а истину от лжи. Он еще не вошел во врата, но уже видит то, что предположительно является следами Быка» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 303).



Рис. 17. 3. Первый взгляд на Быка

Вид Быка является для ищущего первым непосредственным опытом постижения своей собственной природы Будды. Встреча с Быком не результат изучения или абстрактного созерцания, она становится возможной благодаря непосредственному опыту.

Этот первый взгляд длится лишь мгновение; это осознание, которое приходит и уходит. Ученику требуется дальнейшая дисциплина (послушание), расширяющая и стабилизирующая (цементирующая) его опыт:

> «Если он будет лишь внимательно вслушиваться в звуки повседневной жизни, к нему придет осознание, и в этот момент он увидит сам Источник. Его ... ощущения и есть не что иное, как этот истинный Источник. В каждом деянии (форме жизнедеятельности) Источник проявляет себя. Он подобен соли в воде или связующему в красителе» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 304).

В самом худшем случае эти тенденции могут вылиться в то, что на Западе называют *неврозом* или *психозом*. Однако, согласно буддийскому мышлению, даже психоз — это не более чем временное усиление одной из этих тенденций. Он, подобно всем прочим психическим и физическим проявлениям, рассматривается как некое преходящее состояние.

Один человек побеждает на поле сражения тысячную армию. Другой побеждает себя — и он более велик (*Dhammapada*, Lal, 1967).

Работая над собой, можно преодолеть все три препятствия. Алчность можно обратить в сострадание, ненависть — в любовь, а заблуждение — в мудрость. Самодисциплина и следование заповедям Будды дают человеку возможность вступить в борьбу со своей алчностью и обуздать ее. Буддийское учение с его акцентом на сострадании и уважении к другим людям позволяет нам одержать победу над ненавистью. Осознание того, что все вокруг — это Будда, является противоядием против заблуждения. Все заслуживает нашей глубочайшей заботы и внимания, поскольку все является манифестацией природы Будды.

Ум беспокоен. Нужно его обуздать. Дисциплинированный ум — это путь к нирване (*Dhammapada*, Lal, 1967).

Гордыня (pride)

Еще одной помехой росту может быть **гордыня**. Ее следствиями могут стать отсутствие уважения к наставнику и искажение учения. Любой дзэнский наставник постарается помочь ученикам распознать свою гордыню и эготизм. Один из дзэнских патриархов указывал: «Если учение, которое вы слышите от дзэнского наставника, противоречит вашему собственному взгляду, это, скорее всего, хороший дзэнский наставник» (Dogen in: Kennett, 1976, p. 111).

Понять «я» не значит быть им довольным; не быть довольным «я» — значит желать как-то его изменить; а желать

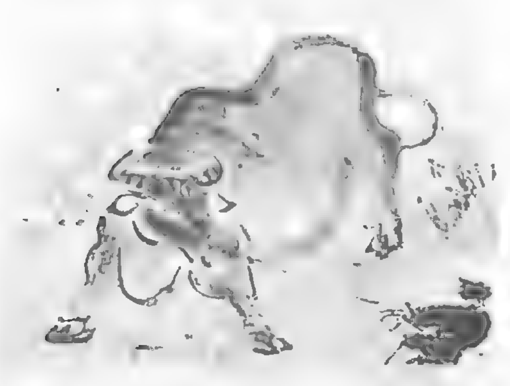


Рис. 17. 4. Поимка Быка

Теперь ученик дзэн должен убедиться в том, что буддийская самодисциплина пронизывает всю его повседневную жизнь. Цель ее состоит в распространении осознанности своей природы Будды на все формы жизнедеятельности и в проявлении этой осознанности при любых обстоятельствах. Бык здесь символизирует сырую (первичную) энергию и силу природы Будды. Вследствие огромного давления внешнего мира, Быка трудно удержать под контролем. Если строгая дисциплина сейчас будет прекращена, эта сила и энергия могут рассеяться.

«Сегодня он встретил Быка, который уже давно скакал по полям и наконец схватил его. Столь долго Бык наслаждался условиями своей жизни (своей свободой), что сломать его старые привычки нелегко. Он продолжает тосковать по благоухающей траве, он все еще упрям и необъезжен. Чтобы окончательно приручить его, человек должен использовать свой кнут» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 305).

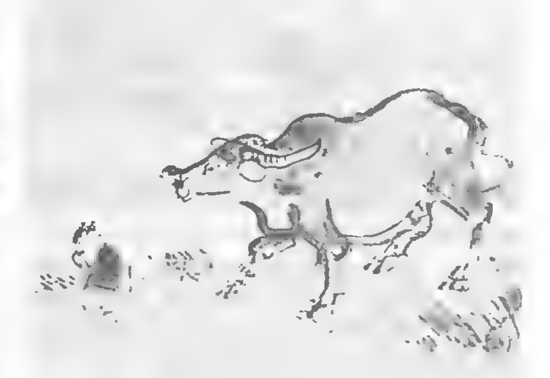


Рис. 17. 5. Приручение Быка

Не требующая усилий близость или дружба наконец достигнута. Ощущение борьбы ушло. Это стадия строгого и безупречного послушания. В каждом действии, в каждой мысли начинает отражаться его истинное «я». Индивидуум без устали работает над тем, чтобы проявлять свою буддовость постоянно, беспрерывно. Лишь поскольку следы иллюзии еще сохранились, существует различие между ищущим и Быком.

«Он должен крепко удерживать узду и не позволять Быку бродить самому по себе, особенно в мутные затоны, в которые тот удалится. При надлежащем обращении он станет чистым и кротким. Без привязи, он охотно последует за своим хозяином» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 306).

как-то его изменить — значит изучать буддизм (Dogen in: Kennett, 1976).

Гордыня может проявиться буквально на любом этапе обучения, даже после *кэнсе*. Обычно непосредственный опыт *кэнсе* служит подтверждением того, что ученик понимает буддизм и его уверенность в правильности буддийского учения становится непоколебимой. Однако на этой стадии многие ученики начинают думать, что они уже все познали, что они полностью понимают буддизм и более не нуждаются в наставнике.

Хороший наставник настоит на том, чтобы ученик в этот период продолжил обучение и выполнение регулярных обязанностей, дабы быть уверенным, что гордыня и честолюбие не исказят его первичное глубокое понимание буддизма. Если на этой стадии дает о себе знать заблуждение, его бывает трудно преодолеть, поскольку убеждения ученика теперь прочно укоренены в фактическом опыте. Если обучение будет продолжено, ученики смогут победить неизбежную гордыню и чувство святости, или то, что некоторые дзэнские учителя называли «запахом просветления» или «зловонием дзэн». Ученику следует напоминать о доктрине непостоянства и о том, что обучение в буддизме бесконечно.

СТРУКТУРА

ТЕЛО

В отношении человека к телу первостепенное значение имеет буддийская концепция Срединного пути. Она не предполагает ни полного потворства собственным желаниям, ни крайнего аскетизма или умерщвления плоти.

И ваша жизнь, и ваше тело заслуживают любви и уважения, ибо именно с их



Рис. 17. 6. Верхом на Быке домой

Битва позади. Ученик становится мудрецом. Хотя Бык еще рассматривается как отделенный от него, взаимоотношения между человеком и Быком столь близки, что он может оседлать его без усилий, не нуждаясь в том, чтобы обращать хоть малейшее внимание на то, куда идет Бык. Жизнь становится простой, естественной и спонтанной. Формальная внешняя дисциплина более не является необходимой, после того как осознание своей природы Будды прочно заякорено. Послушание, которое ранее воспринималось как бремя, теперь радушно принимается как источник подлинной свободы и удовлетворения.

«"Приобретения" и "потери" больше не тревожат его. Он напевает простой мотив лесника и наигрывает простые песенки деревенских детей. Оседлав спину Быка, он безмятежно смотрит на облака в небе. Он не поворачивает головы [в сторону искушений]. И сколько ни пытайся расстроить его, он остается невозмутимым» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 307).

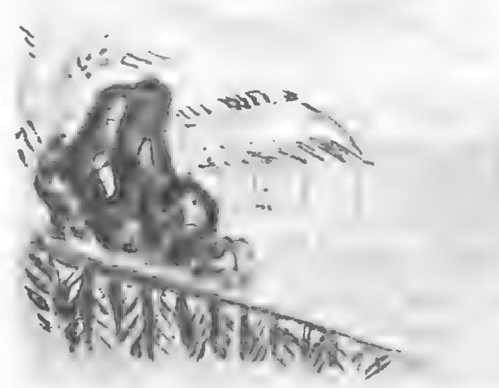


Рис. 17. 7. Бык забыт, только собственное «я»

Ищущий вернулся домой, и Бык забыт. Различия между религиозным и мирским исчезают, поскольку все рассматривается как обладающее природой Будды. Практика и послушание становятся неотличимыми от повседневной жизни. Находиться в состоянии медитации становится столь же естественным, как ходить и дышать, и оно больше не ассоциируется с какими-либо мотивами и отделенностью от цели. Все священно, нет больше различия между просветлением и невежеством.

«В Дхарме [Учении] нет двойственности. Бык и есть его Первоприрода: теперь он узнан. Когда кролик пойман, капкан больше не нужен, когда поймана рыба, сеть становится бесполезной. Подобно золоту, отделенному от шлаков, подобно луне, пробившейся сквозь облака, единственный луч сияющего света светит вечно» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 308).

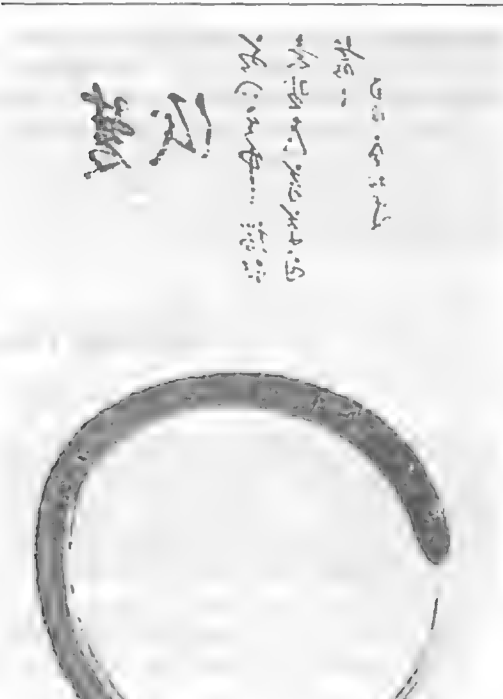


Рис. 17. 8. Забыты и бык, и собственное «я»

Этот образ описывает опыт пустоты, принципиальной ничто-жности всего творения. Выход за рамки индивидуальной природы и природы Будды достигнут на предыдущей стадии, теперь достигнут выход за рамки самого просветления. Совершенная окружность, нарисованная одним мазком кисти мастером дзэн, оставлена незамкнутой. Поскольку круг не замкнут, возможен дальнейший рост. Процесс просветления может продолжаться без остановок или застоя.

«Все обманчивые чувства исчезли, и представления о святости тоже оставлены. Он не задерживается в состоянии "Будды" и быстро минует состояние "не-Будды". Даже тысячи глаз [Будд и патриархов] не различат в нем ни единого конкретного качества. И если сотни птиц станут рассыпать цветы у его комнаты, ему останется лишь стыдиться себя» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 309).*

помощью практикуется Истина и обнаруживает себя сила Будды (Dogen in: Kennett, 1976).

В дзэнских храмах во время обеденного церемониала звучат следующие заверения:

Первый кусок — во имя того, чтобы избавиться от всех пороков.

Второй кусок — во имя того, чтобы наше обучение было совершенным.

Третий кусок — во имя того, чтобы помогать всем существам.

Мы молимся, чтобы все могли стать просветленными.

Мы должны задуматься о тех путях и средствах, какими эта пища была приготовлена.

Мы должны дать оценку своим заслугам, когда ее принимаем.

Мы должны оградить себя от порока, избавившись от алчных мыслей.

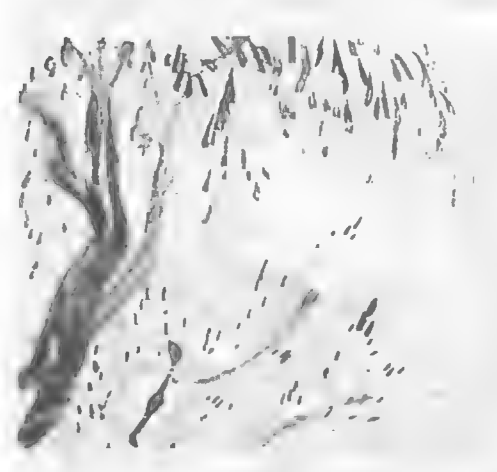


Рис. 17. 9. Возвращение к Источнику

Если восьмая стадия рассматривается как статичный аспект абсолютной истины, о девятой можно сказать, что она несет в себе признание динамической природы мира.

Природа не просто пуста или священна, она есть. Если смотреть ясным взором, любой аспект мира может служить в качестве совершенного зеркала, показывающего нам самих себя. Здесь еще сохраняется некоторая двойственность между проявлением истины в природе и ее проявлением в пребывающем в иллюзиях и страдающем человечестве.

Данный уровень должен в конце концов быть углублен, чтобы включить в себя наше возвращение к человеческой цивилизации.

«Он наблюдает подъемы и спады жизни в мире, ненавязчиво пребывая в состоянии непоколебимой безмятежности. Эти [подъемы и спады] не являются фантомом или иллюзией [они исходят из Источника]. К чему же тогда бороться за что-либо? Воды сини, горы зелены. Наедине с собой он наблюдает, как вещи беспрерывно меняются» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 310).

---

* Существует легенда о китайском мастере дзэн, который был столь свят, что птицы прилетали и подносили ему цветы, пока он сидел в медитации в своем горном убежище. Когда же он достиг полного просветления, птицы прекратили делать свои подношения, потому что он больше не излучал ауры, даже ауры преданности и святости.

Мы будем есть, дабы не обессилеть и не умереть

Мы принимаем эту пищу, чтобы мы могли стать просветленными

(Mealtime Ceremonial in: Kennett, 1976, p. 236–237)

Комментируя дзэнский подход к принятию пищи, один дзэнский учитель написал следующее:

Если вы можете произносить нараспев буддийское учение во время еды, вы — очень счастливый человек. . Если вы завтракаете, чтобы принести свои тело и ум в жертву Будде, какой же вы счастливый! Приносить свои тело и ум в жертву Будде — значит приносить их в жертву пустоте или, другими словами, чистому восприятию человеческой деятельности (Katagiri, 1988, p. 9)

Хякудзе, положивший начало дзэнской монастырской жизни, всегда работал со своими монахами, когда те занимались физическим трудом, даже в то время, когда ему было за 80. Хотя его ученики всеми силами пытались воспрепятствовать этому, он стоял на своем, говоря: «Я не приобрел никаких заслуг, чтобы заслуживать иного отношения; если я не работаю, я не имею права есть свою порцию» (Ogata, 1959, p. 43).



Рис. 17. 10. Вход в город с жестом благословения

Это заключительная стадия — стадия Бодхисаттвы свободного, дарящего свою помощь все остальным существам без ограничений. Город символизирует мирскую жизнь, в отличие от дзэнского храма или убежища для созерцания. Бодхисаттва изображен с большим животом и мешком с вином, перекинутым через плечо. Он готов разделить все удовольствия и дела этого мира не в силу своих желаний или привязанностей, а для того, чтобы учить других.

«Ворота его хижины закрыты, даже мудрейший не сможет найти его. Его умственный кругозор [понятия, мнения, и т. д.] наконец оставлен. Он идет своим путем, не пытаясь следовать по стопам предыдущих стадий. Неся мешок [с вином], он бредет на рынок; опираясь на свой посох, он возвращается домой. Он ведет владельцев таверн и продавцов рыбы по Пути Будды» (Kakuan in: Kapleau, 1965, p. 303).

Мастер дзэн, осознающий, что все есть Будда, теперь может вернуться к делам своих предыдущих стадий с новым взглядом на мир.

Тело — это средство служения другим людям и собственному поиску истины. Именно поэтому о нем следует заботиться.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Распространенным ошибочным представлением, встречающимся во всех медитативных дисциплинах, является *квиетизм*, или уход от мира с целью не потревожить свой медитативный покой. Буддийское учение подчеркивает важность ответственности, представляющей собой прямую противоположность уходу от мира. Медитация — вовсе не самоцель. Человек может посвящать какие-то периоды времени медитативной практике, понимая при этом, что он должен работать и в конечном счете помогать другим людям. Поскольку все обладают (или, скорее, являются) природой Будды, в идеале мы должны смотреть на всех остальных человеческих существ как на Будду и говорить себе: «Вот идет Будда. Как я могу помочь ему или ей?» Будда не пребывает где-то за пределами этого мира страдания, не испытывая необходимости помогать и сострадать. Не является буддовость и каким-то постоянным состоянием (поскольку в буддизме ничто не считается постоянным).

Воздержитесь от зла, творите лишь добро, добро для других (The Three Precepts* in: Kennett, 1976)

Лжец с выбритой головой — еще не монах (*Dhammapada*, Lal, 1967)

Социальные интеракции предоставляют прекрасную возможность для практики буддийских идеалов и принципов. К человеку, находящемуся в нетрезвом состоянии, можно относиться как к пьяному Будде. Ему не позволяют беспокоить других, но к нему и не проявляют неуважения. Аналогичным образом, того, кто действует, руководствуясь ошибочными или дурными намерениями, можно рассматривать как маленького несмышленого Будду. Такого человека следует учить, а не наказывать в отместку и не гнать прочь как порочного или никчемного. Ибо, если его гонят прочь, это значит, что гонят прочь Будду. Кроме

* Три Заповеди. — *Прим. перев.*

того, социальные отношения позволяют человеку практиковать невозмутимое осознание, выработанное во время медитации.

ВОЛЯ

Догэн пишет: «Мы познаем волю с помощью воли» (in: Kennett, 1976, p. 170). Воля вырабатывается путем проявления воли. Постичь волю — значит оставаться по-настоящему преданным своему обучению и принять ответственность за свои собственные действия, осознав, что никто другой не пройдет за вас ваше обучение.

> Однако человеку нелегко сбросить одним махом оковы неведения и разграничения. Требуется очень сильная воля, и человек должен целеустремленно искать Истинное «я» внутри себя. В дзэн для этого необходимо усердно заниматься, и здесь не может быть никаких легких, мгновенных средств (Shibayama, 1979, p. 31).

> Есть только одна вещь — усердные занятия, ибо в этом — истинное просветление (Evening Service in: Kennett, 1976, p. 290).

Один из основных буддийских принципов состоит в том, что повседневные жизнь и деятельность должны быть согласованы с идеалами и ценностями. Обучение — это не только средство достижения цели, но и самоцель. Догэн пишет:

> Будет ересью полагать, что обучение и просветление отделены друг от друга, ибо в буддизме они представляют собой одно целое .. Раз это так, наставник должен говорить своим ученикам, чтобы они никогда не искали просветления вне обучения, поскольку оно отражено в последнем. Поскольку обучение — это уже просветление, просветление бесконечно; поскольку просветление — это уже обучение, у обучения не может быть какого бы то ни было начала (in: Kennett, 1976, p. 121).

> О Будда, идущий, идущий, идущий за все пределы, вечно идущий за все пределы, вечно становящийся Буддой (The Scripture of Great Wisdom* in: Kennett, 1976, p 224)

Один современный дзэнский наставник предупредил своего ученика: «Твое просветление таково, что оно легко может ускользнуть от тебя, если ты будешь лениться и пренебрегать дальнейшей практикой. Далее, хотя ты достиг просветления, ты остаешься тем же, кем ты был раньше, — ничто не прибавилось, ты не стал более великим» (Kapleau, 1965, p. 231).

Обучение — непрерывный процесс, так как нет конца осознанию буддийских принципов. Человеку, который остановится и удовлетворится опытом первоначального просветления, вскоре не останется ничего другого, как только предаваться приятным воспоминаниям.

ЭМОЦИИ

Важной целью буддийского обучения является научение тому, как контролировать свои эмоции, избавившись от их власти. В большинстве эмоций нет ничего плохого; однако немногие люди проявляют свои эмоции должным или адекватным образом. Большая часть людей гневается или впадает в ярость из-за пустяков, подавляют свои чувства и привносят эмоции в ситуации, имеющие весьма отдаленное отношение к источнику их гнева.

Путем обучения дзэнские ученики постепенно переносят состояние медитативного осознания на все виды своей повседневной деятельности. Когда ученик начинает лучше осознавать свои эмоциональные реакции на различные ситуации, эмоции утрачивают свою власть над ним. Один дзэнский наставник сказал, что если человек все-таки дает выход своему гневу, его проявление должно быть подобно небольшому взрыву или удару грома; в этом случае чувство гнева переживается сполна, и впоследствии от него можно будет полностью избавиться (Suzuki, n. d.).

Идеальное буддистское эмоциональное состояние — сострадание, которое можно рассматривать как преодоленную эмоцию, чувство единства со всеми остальными существами, результат опыта недвойственности.

ИНТЕЛЛЕКТ

Изучение буддийских писаний и интеллектуальное понимание буддийского учения являются важными первыми шагами в буддийском обучении, как об этом свидетельствуют комментарии к картинкам «В поисках Быка». Однако упование на один лишь интеллект может помешать истинному осознанию. Ананде, самому сообразительному и эрудированному из учеников Будды, понадобилось почти в пять раз больше времени, чем другим ученикам, чтобы достичь просветления. После кончины Будды другие ученики пришли к Ананде, который обладал такой поразительной памятью, что мог повторить слово в слово все проповеди Будды. Но его любовь к спорам, его гордость своими знаниями и его привязан-

---

* Книга Великой Мудрости. — *Прим. перев.*

ность к своему наставнику были помехами на его пути к просветлению.

Чистый интеллект и абстрактные рассуждения полезны. Но интеллект и рассуждения сами по себе не позволят нам понять себя и окружающий нас мир. Интеллект оказывается, в сущности, бессильным, когда дело касается удовлетворения наших глубочайших потребностей. «Цель дзэн не в том, чтобы демонстрировать нелогичность ради нее самой, а в том, чтобы люди поняли, что логика — это не последнее слово и что существует некая трансцендентальная данность, которую нельзя постичь с помощью одних лишь интеллектуальных способностей» (Suzuki, 1964, p. 67).

> Когда дзадзэн выполняется правильно, земля проницает небеса (Dogen in: Kennett, 1976, p. 140)

Буддизм различает обычный сознательный ум и более глубокий Ум:

> Жить духовной жизнью — значит учиться и практиковать Путь-ум. Путь — это универсальная тропа, которая представляет собой полную безмятежность и покой. Ее называют Умом. Этот Ум — не обычный ум. Ум, как и безмятежность и покой, — это изначальная природа человеческого сознания..
>
> Изучая психологию, человек старается понять основу сознания, которую называют бессознательным... Психология старается понять этот бессознательный уровень и извлечь из него нечто вещное. Когда вы стараетесь извлечь из него нечто вещное, это не что иное, как функционирование эго-сознания... Но что бы эго ни удалось найти и рассмотреть, это всего лишь внешний покров Пути-ума. Буддизм же — это непосредственное изучение и практика безмятежности и покоя (Katagiri, 1988, p 13)

Хотя эрудиция сама по себе не может принести большой пользы, интеллектуальное понимание, подкрепленное его фактической практикой, весьма важно. В идеальном случае интеллектуальное понимание углубляется и проясняется посредством медитации и обучения в повседневной жизни, в согласии с буддийскими принципами. Например, тот, кто лишь читает о концепции сострадания, не служа при этом другим людям, воспринимает сострадание только как бессодержательную абстракцию. Буддийское учение — это живые истины, активно проявленные в жизни людей.

«Я»

В буддийском учении различают меньшее «я» и большее «я». Меньшее «я» — это эго, сознание нашего ума и тела. Меньшее «я» остается сосредоточенным на ограниченности индивида, осознании его оторванности от остального мира. Этот уровень сознания должен быть преодолен с целью обретения чувства единства с другими существами и природой.

В каком-то смысле меньшее «я» порождено нашим чувством собственной неполноценности. То есть чем более незащищенными или неполноценными мы себя ощущаем, тем больше раздувается наше эго. Когда мы становимся целостными, монолитными людьми, наше меньшее «я» само по себе сжимается. Нам не грозит утрата своего эго; однако зрелый человек управляет своим эго, а не находится в его власти.

> Изучать Путь Будды — значит изучать себя, изучать себя — значит забыть себя, забыть себя — значит быть просветленным десятью тысячью вещей (Dogen in: Maezumi, 1978)

Человек может идентифицировать себя со своим большим «я», которое достигает размеров целой Вселенной, охватывая всех существ и все мироздание. Этот уровень понимания является необходимым элементом опыта просветления.

> Когда вы встречаете дзэнского учителя, который наставляет Истине, не обращайте внимания на то, к какой касте он принадлежит, на его внешность, недостатки или поведение. Поклонитесь ему в знак уважения к его великой мудрости и не делайте ничего, что могло бы причинить ему беспокойство (Dogen in: Kennett, 1976).

Идентификация с большим «я» не означает, что с меньшим «я» следует покончить. Обучение способствует преодолению меньшего «я», так что человек избавляется от его власти. Нирвана — это не аннигиляция эго, или меньшего «я», а преодоление эго-ориентации. В буддийском искусстве бодхисаттву Мондзю изображают сидящим на свирепом звере. Мондзю сидит в безмятежной медитации, хотя зверь не дремлет и его злые глаза широко раскрыты. Зверь символизирует эго, полезный инструмент, который не следует уничтожать, но за которым нужно следить и который нужно держать под жестким контролем.

НАСТАВНИК

Настоящий буддийский наставник — это тот, кто не только верит в буддийские принципы, но и практикует их. Всякий раз, когда наставник оказывается неспособным следовать этому идеалу, он должен быть го-

тов это признать. Ученики смотрят на своего наставника как на идеальный пример для подражания, как на живого Будду. Однако истинные дзэнские наставники сознают свои недостатки и стараются не отдаляться от своих учеников, забираясь на пьедестал. Ученики должны видеть человеческие качества и недостатки своего наставника, но признавать в нем Будду, несмотря на его изъяны.

Первоначально в буддийских храмах не было статуй Будды; изображались лишь отпечатки ног Будды. Это должно было напоминать ученику о следующем правиле: «Ты должен идти один, Будды только указывают путь». Кроме того, увидев конкретный образ, ученики начинают считать, что наставник должен быть похож на Будду и что наставниками являются только те, кто напоминает этот образ. Буддийские образы — это символы ментальных качеств, таких как мудрость и сострадание. Это не иконы, которым поклоняются; они должны напоминать нам о качествах, которые в нас сокрыты.

Наставник занят главным образом собственной самоподготовкой. Другие, кто признает за ним определенные исключительные качества, сами принимают решение следовать его примеру. Наставник не пытается быть хорошим ради других и не беспокоится о том, хотят ли ученики следовать за ним. Своим примером и своим великим терпением, любовью и смирением наставник может вдохновлять учеников на то, чтобы они прилагали максимальные усилия в своей самоподготовке. Излишнее рвение в обучении других неизбежно порождает в них чувство вины за их неспособность соответствовать каким-то внешним идеалам. Лучшее, что может сделать наставник, это послужить в качестве некоего стандарта, с которым ученики вольны сравнивать собственные установки и свое обучение.

> Следование за дзэнским учителем — это не следование старыми путями и не прокладывание новых, это всего лишь восприятие учения (Dogen in: Kennett, 1976).

Доген подчеркивает значимость наставника:

> Если невозможно найти настоящего наставника, лучше вообще не изучать буддизм. При этом те, кого называют хорошими наставниками, не обязательно должны быть молоды или стары, это всего лишь люди, которые могут сделать понятным истинное учение и удостоиться печати подлинного учителя. Ни обучение, ни знания не играют большой роли, ибо характерными чертами таких наставников являются их исключительное влияние на других и их собственная сила воли. Они не полагаются на собственные эгоцентричные взгляды и не цепляются за какую-либо навязчивую идею, ибо у них обучение и понимание находятся в совершенной гармонии. Таковы характеристики настоящего наставника (in: Kennett, 1976, p. 109).

> Если вы задаетесь вопросом: «Могу ли я поверить в это?», вас в действительности интересует: «Могу ли я выработать достаточно твердую позицию, которая бы меня удовлетворяла?» (*Бахаудин, суфийский учитель*)

Ученики часто оценивают своего наставника, определяя, является ли этот человек «дзэнским учителем» или нет. Разумеется, определенная разборчивость здесь необходима, поскольку называть себя наставниками могут даже неподготовленные и неопытные люди. Но если ученик беспокоится по поводу степени осознания квалифицированного дзэнского наставника — это не что иное, как эготизм. На самом деле ученик спрашивает: «Достоин ли этот наставник того, чтобы меня учить?», «Соответствует ли он моим стандартам?» Буддийское учение говорит, что если ум ученика «распахнут», то учить может кто угодно и что угодно.

ОЦЕНКА

Одним из захватывающих и интригующих аспектов буддизма является то, что он пробуждает чувство жизнеутверждающей диалектики, способствует восприятию одновременно и реального, и идеального и признанию того, что между обоими существует напряжение. Ученики не только устремляются к идеалам буддизма, но и начинают видеть границы реальности. Вот идея, которую человек должен понять и в соответствии с которой он должен жить: «Я — Будда, и я — не Будда, и я — Будда» (Кеннетт-роси*, частная беседа). Этот диалектический подход проявляется буквально во всех аспектах буддийской жизни и мышления. Он создает творческое напряжение, давая возможность бороться с существующими недостатками и одновременно двигаться в направлении идеала.

---

* Роси (*яп.*) — титул, присваиваемый опытному дзэнскому наставнику.

> Смотрите! Идеальному сопутствует реальное, это подобно коробке с закрывающей ее крышкой... подобно двум стрелам, встретившимся в воздухе (Sandokai in: Kennett, 1976, p. 280)

Просто сказать, что «то-то и то-то верно», — значит проигнорировать принцип непостоянства. В лучшем случае утверждение такого рода может ввести в заблуждение, но противоположное утверждение будет в равной степени обманчивым. Лучше сказать: «Это так, и это не так, *и* это так». Буквально каждое утверждение и каждую ситуацию можно лучше понять, если прибегнуть к такой диалектике.

Дзэнская идея, что обучение — это просветление, очень глубока. Обучаемый, придерживающийся этой установки, избегает попадания в ловушку устремленности к недостижимому идеалу. Постоянная борьба за какую-то отдаленную цель или награду может означать, что человек никогда полностью не погружается в настоящее. Если путь не согласуется с целью, разве может человек когда-либо достичь этой цели?

Данный вопрос проясняется в одном известном дзэнском рассказе о Басо — монахе, который прилагал большие усилия в медитации.

> Нангаку, его наставник, спросил:
>
> — Достойный, чего ты пытаешься достичь сидением?
>
> Басо ответил
>
> — Я пытаюсь стать Буддой.
>
> Тогда Нангаку поднял кусок черепицы и начал тереть ею о камень перед Басо.
>
> — Учитель, что вы делаете? — спросил Басо
>
> — Я полирую ее, чтобы сделать из нее зеркало, — сказал Нангаку
>
> — Можно ли, полируя черепицу, сделать из нее зеркало?
>
> — Можно ли, сидя в дзадзэн [медитации] стать Буддой?
>
> Басо спросил:
>
> — Что же я тогда должен делать?
>
> Нангаку ответил:
>
> — Если бы ты правил повозкой и она не двигалась, ты бы стал хлестать кнутом повозку или быка?
>
> Басо промолчал
>
> Нангаку продолжал:
>
> — Ты муштруешь себя в дзадзэн? Ты стремишься стать Буддой? Если ты муштруешь себя в дзадзэн, [позволь мне сказать тебе, что] дзадзэн — это не сидение и не лежание. Если ты муштруешь себя, чтобы стать сидящим Буддой, знай, что Будда не имеет формы. Дхарма [Учение], которая не имеет постоянного местопребывания, не допускает разграничений. Если ты пытаешься стать сидящим Буддой, это то же самое, что убить Будду Если ты будешь цепляться за сидячую форму, ты не познаешь непреложную истину (Kapleau, 1965, p. 21).

Догэн указывал, что «поскольку в буддизме обучающиеся почти ничего не делают для самих себя, возможно ли, чтобы они делали что-либо ради славы или выгоды? В буддизме человек должен обучаться только ради буддизма» (in: Kennett, 1976, p. 107).

Буддийская диалектика также приложима к роли наставника. Как указывалось ранее, идеальный буддийский наставник видит свои недостатки и не скрывает их от своих учеников. В этом основное отличие буддизма от индийской традиции йоги, в которой гуру обычно почитают как совершенное воплощение всех божественных добродетелей.

Насколько бы точно ни соответствовал кто-либо этим божественным идеалам, невозможно отрицать тот факт, что все религиозные наставники — это только люди. Все они имеют свои слабости и несовершенства. Попытка исполнить роль святой и совершенной личности перед своими учениками неизбежно повлечет за собой определенное позерство и лицемерие. Если наставники не будут признавать свои недостатки, они, скорее всего, станут самодовольными и начнут отрицать свои малейшие изъяны или ошибки.

Ученики, которые взирают на своего наставника как на само совершенство, уклоняются от принятия ответственности за собственное развитие, поскольку они не способны увидеть связь между собственными несовершенствами и мнимым совершенством учителя. Поэтому, вместо того чтобы продолжать усердно обучаться и дисциплинировать себя, ученики убеждают себя в том, что их наставник — «учитель», который способен выполнить все то, что им не под силу. Тем самым они избавляют себя от необходимости прилагать хоть какие-то усилия.

> Жить согласно дзэн — то же самое, что жить обычной повседневной жизнью (Evening Service in Kennett, 1976)

В дзэн буддийская практика и повседневная жизнь не отделены друг от друга; они рассматриваются как одно целое. Подчеркивается важность практического, безыскусного опыта, а все эзотерическое и

чудесное считается несущественным. Один дзэнский учитель как-то сказал: «Для меня чудо в том, что, когда я голоден, я ем, а когда я испытываю жажду, то пью» (Reps, n. d., p. 68). Жизнь должна быть прожита с полным осознанием за счет приятия и выполнения требований повседневной жизни. Как-то раз один монах попросил дзэнского учителя Дзесю дать ему наставление.

Дзесю: «Ты уже позавтракал?»

Монах. «Да, позавтракал»

Дзесю: «Тогда вымой свою чашку»

Монах тут же понял истинную природу дзэн.

Рамасвами и Шейх (Ramaswami & Sheikh, 1989) дают резюме буддийской психологии:

> Психология буддизма основывается на идеях отсутствия обособленного «я», непостоянства всех вещей и наличия печали. Человеческие существа страдают из-за самообмана, стремясь обладать тем, что должно неизбежно разрушиться, и из-за желаний Будда не ограничился одним лишь диагнозом. Он объявил, что лекарством является достижение более возвышенного состояния бытия, в котором самопознание искоренит заблуждение, привязанность и желание (p 120).

Не существует какой-то конечной доктрины или догмы, поскольку перед лицом непостоянства не может быть ни каких-то абсолютных истин, ни даже какого-то абсолютного Будды. Буддийское учение ориентировано на реального человека. Его целью является искоренение чувства неудовлетворенности и неполноценности, порождаемого ограниченным, себялюбивым эго. В отрывке, процитированном в начале этой главы, Будда советует своим ученикам не следовать какому-либо учению, руководствуясь репутацией или красноречием конкретного наставника, а полагаться на собственное здравомыслие и опыт. В дзэн опыт является решающим критерием. Настоящим буддизмом считаются такое учение и практика, которые помогают людям стать более зрелыми, ответственными и совершенными.

НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ: ВЛИЯНИЕ БУДДИЗМА

Буддийское мышление оказало значительное влияние на различные области психологии. Медитация может обладать многими благотворными качествами психотерапии. Каррингтон, Эфрон (Carrington & Ephron, 1975) и Энглер (Engler, 1986, 1993) исследовали ряд аспектов, в которых методы психоанализа и медитации могут эффективно взаимодействовать. Эрих Фромм (Fromm, 1970) считал, что цели дзэн и психоанализа тождественны. Они включают в себя постижение «я», освобождение от тирании бессознательного и познание реальности. Фромм также указывал, что дзэн и психоанализу присущ общий принцип, гласящий, что знание ведет к трансформации. Было установлено, что дзэнская медитация является ценным дополнением терапии (Boorstein, 1988; Claxton, 1986; Fuld, 1991; Kornfield, 1988), а восточные системы психотерапии, вдохновленные дзэн, пользуются на Западе все большей популярностью (Reynolds, 1980, 1984, 1993). Бенуа (Benoit, 1990) подробно исследовал психологию трансформации в дзэн. Соенг (Soeng, 1991) интерпретировал буддийские писания в свете современной квантовой физики.

Гештальт-терапия также имеет с буддийской доктриной много общего. Обе подчеркивают важность осмысленной жизни в настоящем. В обеих осознание является основным средством, способствующим изменению. Перлз (Perls, 1969) утверждал, что наш враг — не бессознательное, а сознательный ум. Будда также указывал, что именно сознательный ум подвержен страстям и цепляется за ложную идею обособленного «я».

Некоторые психологи начали синтезировать медитативные прозрения и идеи когнитивной психологии (Brown & Engler, 1986; Goleman, 1988; Shapiro, 1980; Shapiro & Walsh, 1984). Эмпирические исследования показали, что дзэнская медитация оказывает заметное невралгическое и психологическое воздействие (Hirai, 1989; Murphy & Donovan, 1988). Была установлена связь *дзадзэн* и других восточных медитативных техник с более крепким здоровьем и способностью справляться со стрессом и напряжением (Claxton, 1986; Dalai Lama et al., 1991; Kabat-Zinn, 1990, 1994; Shen-Yen, 1987).

В Соединенных Штатах приобрели популярность и влияние две другие школы буддизма — тибетский буддизм и Тхеравада. Ряд тибетских буддийских наставников эмигрировали на Запад, где они основали преуспевающие буддийские центры, подготовили большое число учеников и написали важные книги. Один из наиболее известных наставников покойный Чогьям Трунгпа основал в г. Боулдер, штат Колорадо, Институт Наропы*. Его книги (Trungpa, 1975,

---

* Наропа — индийский йогин, один из патриархов тибетского буддизма (1016–1100). — *Прим. перев.*

1988) повлияли на многих людей, интересующихся тибетским буддизмом.

Самый известный тибетский наставник — это, конечно, Далай-лама (1991, 1993), о котором писали газеты всех стран, когда он получил в 1989 году. Нобелевскую премию мира. Авторами других знаменательных трудов, следующих традиции тибетского буддизма, являются Эванс-Венц (Evans-Wentz, 1954, 1958, 1960) и Лама Говинда (Govinda, 1960).

Появился ряд работ, основанных на буддизме Тхеравады. Даниель Гоулмен, известный трансперсональный психолог, пишет о медитации и состояниях сознания в традиции Тхеравады (Goleman, 1988; Goleman & Davidson, 1979). Другая значительная фигура — Джек Корнфилд (Kornfield, 1987, 1993), одновременно и трансперсональный психолог, и буддийский священник. Широкое распространение получила одна из основных практик буддизма Тхеравады — *випассана*, или «интроспективная медитация» (Dhammadudhi, 1968; Goldstein, 1976; Sayadaw, 1972).

В США популярность буддизма заметно возросла после 1970-х годов. Он был встречен более благожелательно, чем другие восточные традиции, поскольку в нем видели скорее психологию, чем религию. Тем не менее один дзэнский учитель предупреждает, что как психология буддизм имеет ограниченное значение и что его нужно изучать и практиковать в религиозном ключе:

> В каком-то смысле буддизм как психология продолжает оставаться частью культуры человечества, влияя на жизнь американцев, но не пронизывая ее. Для того чтобы буддизм начал пронизывать жизнь американцев, он должен быть воспринят как религия, а дзадзэн должен быть практикуем как самоцель... В XIX веке западные люди не воспринимали буддизм как религию, поскольку им казалось, что в нем нет молитвы; он не был тем, что называют богооткровенной религией... Хотя и может показаться, что в буддизме нет молитвы, но в нем есть *дхьяна. Дхьяна* означает дзадзэн (медитация), и дхьяна — в точности то же самое, что молитва. Шакьямуни Будда говорит, что Дхарма — это свет, на который вы можете положиться, «я» — это свет, на который вы можете положиться, но это «я» — в действительности «я», опирающееся на Дхарму... или на саму Истину. Пусть буддизм — не богооткровенная религия, зато религия пробужденная, он пробуждает к «я» или к Истине (Katagiri, 1988, p. 98).

Литература, посвященная дзэн-буддизму, продолжает расти. Широкой популярностью пользуются труды Тхить Ньят Ханя (Hanh, 1976, 1987, 1988, 1992, 1993, 1996), а также Катагири (Katagiri, 1988) и Дэсимару (Deshimaru, 1985, 1987, 1991).

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

ИЗ КНИГИ «ДИКИЙ БЕЛЫЙ ГУСЬ» (THE WILD, WHITE GOOSE)

Нижеследующие отрывки взяты из дневника — названного «Дикий белый гусь» — Дзию Кеннетт (1977а), британки, обучавшейся в течение многих лет в крупном дзэнском учебно-религиозном центре в Японии. Она основала дзэнский центр Шаста-эбби на горе Шаста в Калифорнии и написала несколько прекрасных книг о дзэн.

11 января

Почтенный Хадзимэ позвал меня в свою комнату ранним вечером, с тем чтобы мы могли как можно больше поработать над переводом, до того как прозвенит звонок ко сну...

«Шакьямуни* Будда и я образуем одно целое, так же как образуют его с ним и мной все буддисты, и не только все буддисты, но и все люди и все вещи, как одушевленные, так и неодушевленные. И при этом никто из нас не имеет ничего общего с Шакьямуни Буддой». Я сделала минутную паузу, с тем чтобы он мог хорошенько осмыслить то, что я написала, затем продолжила. «Шакьямуни Будда не имеет никакого значения в настоящее время, и Шакьямуни Будда вечно живет во мне».

Он молчал, просто внимательно всматриваясь в мои глаза; затем он тихо заговорил.

«Ты должна попросить Дзэндзи Саму о Переводе», — сказал он.

[Кеннетт:] «Если Перевод — то, что я разумею под этим словом, тогда я вас не понимаю. Насколько я знаю, Перевод получают, когда обучение полностью закончено и учитель хочет дать ученику свою печать одобрения, перед тем как тот отправится обучать других. Я совершенно к этому не готова».

[Хадзимэ:] «Это распространенное заблуждение. Считается, что это передача печатей учителя человеку, который, как учитель знает, понял свою Собственную Природу, но их дают только тогда, когда учитель уверен, что данный ученик каждую минуту своей жизни рассматривает свое обучение лишь как начало, а не когда он думает о нем как о чем-то завершенном. Другими словами, не тогда, ког-

да он считает себя просветленным и избавленным от необходимости делать что-либо еще. "Гятэ, гятэ" Ханнясинге следует понимать как "идет, идет", а не как "ушел, ушел"».

[Кеннетт:] «Должен ли человек достичь великого кэнсе [просветления], до того как подобное может иметь место? Все, что со мной произошло в октябре, — это осознание того, что я должна учиться каждый день своей жизни и что я являюсь худшим из существующих учеников»...

16 января

...У меня не осталось ни одной части, которую еще можно было бы отсечь. Нет эмоций, чувств, мыслей, слов, поступков, которые не исходили бы из Сознания Будды. Я сказала об этом [Почтенному Хадзимэ] и продолжила: «Тогда половой акт — это часть Природы Будды, которая выражает ее на каждом шагу, ибо он сам по себе чист. Мы же постоянно оскверняли его собственными прегрешениями и злоупотреблением».

«Ты права».

«Принятие пищи, посещение туалета, стирка одежды и мытье пола — все это является частью "вместе с", поскольку все это выражает Природу Будды». Я замолчала, удивляясь собственным словам.

«Продолжай», — сказал он.

«...и солнце, и луна, и звезды и земля; и копанье земли, и текущая вода; все это также выражение Природы Будды, и язык, с помощью которого я произношу эти слова, и пища, которую я ем, и различие во вкусах; "сравнив их, вы можете..." — да! именно так говорится в писании. "Сравнив их, вы можете отличить одно от другого", — и однако все это являет собой единое целое; все это выражение Природы Будды и не может быть от нее отделено; невозможно отделить от нее ни одного человека, ни одного существа, ни одного живого создания...»

«...Вот почему так трудно исполнять Заповеди и почему нам не может быть дана Истина, пока мы их не исполнили и не научились превращать их в свою кровь и плоть. Мы не хотим знать, что способны творить зло, тогда откуда же возьмется потребность в Заповедях? Поэтому никто не может проникнуть в Истину буддизма до тех пор, пока он не дал себе слово стать священником, иначе он мог бы воспользоваться знанием собственной несокрушимости в самых разных порочных целях. Он познал бы свою истинную свободу и стал бы наплевательски относиться к другим людям».

«Совершенно верно. Ты наконец поняла, что такое "вместе с". Теперь ты можешь идти дальше, не испытывая трудностей с пониманием, и ты узнаешь, что должна относиться ко всем и всему как к аспекту "вместе с" Сознания Будды, и увидишь, что, о каком бы аспекте Сознания Будды ни шла речь, Заповеди всегда должны включать его в себя».

«Тогда превращение Заповедей в собственную кровь и плоть означает, что они в конце концов будут не нужны, поскольку я стану их подлинным воплощением».

«Разве ты не поняла, что, в твоем случае, ранняя моральная форма их уже осталась позади? Ты вышла за пределы морали».

«Я полагала, что так и есть, но... боже, звенит звонок. Нам лучше отправиться на службу. Можем ли мы продолжить эту тему позже?»

«Завтра. Сегодня вечером мне нужно будет уехать».

Мы поклонились друг другу, причем он первый раз исполнил полный поклон, и я покинула его комнату.

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Каждый человек способен стать Буддой, превратиться в полностью зрелое и совершенное человеческое существо.

• Официальную биографию Будды можно рассматривать как иносказание, прославляющее буддийские принципы и идеалы. Рожденный в царской семье, Будда осознал, что даже самого счастливого и преуспевающего человека ждут болезни, старость и смерть.

• Средоточием духовного поиска Гаутамы стала проблема неизбежности человеческих страданий.

• Собственный опыт Будды в религиозной самодисциплине положил начало концепции Срединного пути, концепции достижения благотворного и безопасного самоконтроля, избавленного от любых крайностей — самоистязания или потворства своим чувствам.

• Существованию присущи три основные характеристики: непостоянство, отсутствие «я» и неудовлетворенность.

• Основные принципы Четырех благородных истин заключаются в следующем: 1) существование неудовлетворенности неизбежно; 2) неудовлетворенность является следствием желания или страсти; 3) искоренение страсти вызывает прекращение страдания; 4) существует способ искоренения страсти — Восьмеричный путь.

• Восьмеричный путь включает в себя: правильную речь, правильное действие, правильный образ жизни, правильное уси-

ле, правильную внимательность, правильное сосредоточение, правильное мышление и правильное понимание.

• В дзэн выделяют две основные медитативные практики. Человек может либо просто сидеть, предаваясь сосредоточенному осознанию, либо сфокусировать свое внимание на коане, дзэнском парадоксе.

• В дзэнской школе Риндзай первостепенное внимание уделяется достижению просветления путем работы над коаном. Школа Сото исходит из двух основных положений: 1) между повседневной практикой и просветлением не существует какого-либо барьера и 2) правильное поведение — это сам буддизм.

• В школе Сото загадка повседневной жизни, какой она явлена каждому человеку, рассматривается в качестве его личного коана и представляет собой наиболее важный аспект его обучения.

• Медитация — это не просто техника достижения чего-то, но и по своей сути законченная практика.

• В дзэн наряду с понятием *просветление* часто используются термины *сатори* («интуитивное понимание») и *кэнсе* («всматриваться в собственную природу»). Оба термина имеют отношение к восприятию истины буддийского учения как динамичного состояния бытия, а не как статичного состояния, в котором человек может пребывать постоянно.

• Архат — это человек, освободившийся от мира и от своей привязанности к семье, собственности и удобствам. Цель поиска — духовное совершенство и отказ от мира; основной упор делается на саморазвитие.

• Бодхисаттва — это человек, поклявшийся оставаться в этом мире до тех пор, пока все наделенные чувствами существа не будут избавлены от страдания. Восприятие страданий других людей как своих собственных вызывает сострадание ко всем существам. Идеалом здесь является служение окружающим.

• С помощью просветления преодолевается не мир, а себялюбивое эго.

• В дзэнской традиции путь духовного роста иллюстрирует серия картинок «В поисках Быка». Бык символизирует природу Будды, а процесс его обнаружения отражает внутренний поиск и духовное развитие дзэнского ученика.

• Алчность, ненависть и заблуждение рассматриваются как основные источники страдания, или «три огня» буддизма. В человеке присутствуют все три качества в соотношении, которое меняется в зависимости от обстоятельств.

• Буддизм побуждает к восприятию одновременно и реального и идеального и признает наличие напряжения между обоими. Такая диалектика способствует творческому напряжению, позволяя заниматься существующими недостатками и при этом двигаться в направлении идеала.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Алчность (Greed). Желание иметь больше, чем мы имеем или чем нам необходимо. Основной недостаток большинства людей. Тех, кто находится во власти алчности, отличает неудовлетворенность, коварство, тщеславие и любовь к сладкой, обильной пище и нарядной одежде. Алчность можно обратить в сострадание за счет самодисциплины и следования заповедям. Алчность является одним из «трех огней», или помех росту.

Взаимозависимость (Interdependence). Буддийская характеристика мира как текучих, взаимосвязанных процессов. Концепция взаимозависимости противоположна свойственной людям тенденции рассматривать мир как статичный и сегментированный.

Гордыня (Pride). Состояние, которое может привести к искажению учения или отсутствию уважения к своему наставнику. Чтобы ученики смогли победить свою гордыню, им следует напоминать, что реальностью существования является непостоянство и что обучение в буддизме бесконечно. Гордыня может стать помехой росту.

Дзадзэн (Zazen). Дзэнская медитация. Ее характеризуют как «просто сидение».

Заблуждение (Delusion). Общее состояние нерешительности, замешательства и отсутствия осознания. Поведение человека, находящегося во власти заблуждения, характеризуется беспокойством, неуверенностью, упрямством, возбудимостью и леностью. Заблуждение можно обратить в мудрость, поняв, что все вокруг содержит природу Будды и, следовательно, заслуживает нашей глубочайшей заботы и внимания. Заблуждение — это один из «трех огней», или помех росту.

Коан (Koan). Вопрос или задача, которые нельзя разрешить с помощью мышления или логики. Дзэнские загадки парадоксальным образом заставляют человека выйти за рамки логики и ограничений, при-

сущих тем категориям, с помощью которых человек оценивал свой опыт до этого момента. Цель коана — побудить дзэнских учеников выйти за пределы абстрактного теоретизирования, осознать собственное неведение и искать истину внутри себя.

Ненависть (Hate). Состояние, свойственное людям, которые легко впадают в гнев и отличаются раздражительностью. Те, кто находится во власти ненависти, склонны умалять достоинства окружающих, затаивать недовольство и страдать от зависти, высокомерия и скаредности. Ненависть можно обратить в любовь, следуя буддийскому учению, которое подчеркивает важность уважения к окружающим и сострадания. Ненависть является одним из «трех огней», или помех росту.

Непостоянство (Impermanence). Идея, что ничто не существует вечно, что все находится в постоянном движении. Тем самым буддизм утверждает, что не может быть какой-то конечной или неизменной истины. В буддийском мышлении непостоянство — один из трех основных принципов существования.

Неудовлетворенность (Dissatisfaction). Представление, что причиной страдания, или неудовлетворенности, является не внешний мир, а ограниченное эго каждого индивида. Человек может испытать чувство удовлетворения, только изменив себя. Неудовлетворенность, охватывающая рождение, смерть, увядание, боль и само существование, является одним из фундаментальных буддийских понятий.

Отсутствие «я» (Selflessness). Представление, что не существует какого-то вечного «я» или бессмертной души, присутствующих в каждом индивиде. Концепция непостоянства распространяется также и на наше самое сокровенное «я».

Просветление (Enlightenment). Динамичное, эволюционирующее состояние ума, которое достигается самодисциплиной, медитацией и осознанием нереальности «я». Оно способствует восприятию истины учения Будды. Его также называют состоянием «совершенного покоя и гармонии».

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Conze, E. (1959a). *Buddhism: Its essence and development.* New York: Harper & Row.

Обзор основных буддийских традиций.

Conze, E. (Trans.). (1959b). *Buddhist scriptures.* Baltimore: Penguin Books.

Хорошее собрание различных буддийских текстов.

Kapleau, P. (Ed.). (1965). *The three pillars of Zen.* Boston: Beacon Press.

Книга включает лекции по обучению и медитации, предлагаемые современным учителем дзэн, а также описания тренингов по дзэн их непосредственными участниками.

Kennett, J. (1976). *Zen is eternal life.* Berkeley, CA: Dharma Publishing.

Книга включает прекрасное введение в теорию дзэн-буддизма, две недавно переведенные классические книги по дзэн, а также свод основных дзэнских текстов и описания церемоний. Для серьезно изучающих дзэн.

Kennett, J. (1977). *How to grow a lotus blossom, or how a Zen Buddhist prepares for death.* Mount Shasta, CA: Shasta Abbey Publishing.

Описание мистического опыта учителя дзэн, включающее опыт прошлых жизней и глубинную духовную и телесную трансформацию.

Lal, P. (Trans.). (1967). *The Dhammapada.* New York: Farrar, Straus & Giroux.

Хороший перевод одного из основных буддийских текстов.

Reps, P. (Ed.). (n. d.). *Zen flesh Zen bones.* New York: Doubleday (Anchor Books).

Замечательнеое собрание дзэнских историй и коанов.

ВЕБ-САЙТЫ

Путеводитель по дзэн

www.zenguide.com/

Прекрасное онлайновое введение в дзэн, включающее путеводитель по истории и концепциям дзэн. Сайт также содержит дискуссионный раздел, на котором можно поделиться мыслями и вопросами, и путеводитель по различным буддийским храмам и организациям.

Виртуальная дзен-библиотека

www.ciolek.com/WWWVL-Zen.html

Сайт представляет собой часть виртуальной библиотеки по исследованию буддизма (Buddhist Studies Virtual Library) и включает основные источники, посвященные дзэн, изучению коанов, а также списки бюллетеней, научных журналов и организаций. Также содержит ссылки на 190 сайтов различных стран, посвященных дзэн, и онлайновый магазин дзэнских текстов.

Дзэн и психология

www.geocities.com/Athens/arthenon/6469/main/html

Сайт «Дзэн, заместивший собой "оно» (As Zen replaces the Id) содержит ссылки и списки книг по темам: психология и религия, психология и восточные традиции, а также психология и дзен. Сайт также содержит информацию по исследованиям медитации и теме Восток-Запад в психологии.

БИБЛИОГРАФИЯ

Benoit, H. (1990). Zen and the psychology of transformation. Rochester, VT: Inner Traditions.

Boorstein, S. (1988). Tandem paths: Spiritual practices and psychotherapy. Inquiring Mini, 5, 11.

Brown, D., & Engler, J. (1986). The stages of mindfulness meditation. In K. Wilber, J. Engler, & D. Brown (Eds.), Transformations of consciousness. Boston: Shambhala.

Burlingame, E. (1922). Buddhist parables. New Haven, CT: Yale University Press.

Carrington, P., & Ephron, H. (1975). Meditation and psychoanalysis. Journal of the American Academy of Psychoanalysis, 3, 43–57.

Claxton, G. (Ed.). (1986). Beyond therapy: The impact of Eastern religion on psychological theory anil practice. London: Wisdom Publications.

Claxton, G., & Ageha, A. (1981). Wholely human: Western and Weastern visions of the self and its perfection. Boston: Routledge & Kegan Paul.

Conze, E. (1959a). Buddhism: Its essence and development. New York: Harper & Row.

Conze, E. (Trans.). (1959b). Buddhist scriptures. Baltimore: Penguin Books.

Dalai Lama. (1993). The Nobel Peace Prize lecture. In R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), Paths beyond ego. Los Angeles: Tarcher.

Dalai Lama, et al. (1991). Mind science. Boston: Wisdom.

Deshimaru, T. (1985). Questions to a Zen master. New York: Dutton.

Deshimaru, T. (1987). The ring of the way: Testament of a Zen master. New York: Dutton.

Deshimaru, T. (1991). The Zen way to martial arts. New York: Arcana.

Dhammadudhi, S. (1968). Insight meditation. London: Committee for the Advancement of Buddhism.

Engler, J. (1986). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation. In K. Wilber, J. Engler, & D. Brown (Eds.), Transformations of consciousness. Boston: Shambhala.

Engler, J. (1993). Becoming somebody and nobody: Psychoanalysis and Buddhism. In R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), Paths beyond ego. Los Angeles: Tarcher.

Evans-Wentz, W. (1951). Tibet's great yogi: Milarepa. New York: Oxford University Press.

Evans-Wentz, W. (1954). The Tibetan book of the great liberation. New York: Oxford University Press.

Evans-Wentz, W. (1958). Tibetan Yoga. New York: Oxford University Press.

Evans-Wentz, W. (1960). The Tibetan book of the dead. New York: Oxford University Press.

Fromm, E. (1970). Psychoanalysis and Zen Buddhism. In D. T. Suzuld, E. Fromm, & R. de Marino (Eds.), Zen Buddhism and psychoanalysis. New York: Harper & Row.

Fromm, G. (1992). Neurophysiological speculations on Zen enlightenment. Journal of Mind and Behavior, 13, 163–170.

Fuld, P. (1991, Fall/Winter). Zen and the work of a psychotherapist. The Ten Directions, pp. 40–41.

Glozer, G. (1974). Sitting on a chair or meditation bench. Journal of the Zen Mission Society, 5(3), 18–20.

Goldstein, J. (1976). The experience of insight. Santa Cruz, CA: Unity Press.

Goleman, D. (1988). The meditative mind. Los Angeles: Tarcher.

Goleman, D., & Davidson, R. (1979). Consciousness: Brain states of awareness and mysticism. New York: Harper & Row.

Govinda, A. (1960). Foundations of Tibetan mysticism. New York: Weiser.

Hanh, Thich Nhat. (1976). The miracle of mindfulness. Boston: Beacon Press.

Hanh, Thich Nhat. (1987). Being peace. Berkeley, CA: Parallax Press.

Hanh, Thich Nhat. (1988). The heart of understanding. Berkeley, CA: Parallax Press.

Hanh, Thich Nhat. (1992). Touching peace. Berkeley, CA: Parallax Press.

Hanh, Thich Nhat. (1993). The blossoming of a lotus. Boston: Beacon Press.

Hanh, Thich Nhat. (1996). Cultivating the mind of love. Berkeley, CA: Parallax Press.

Hanh, Thich Nhat. (1998). The heart of the Buddha's teaching. Berkeley, CA: Parallax Press.

Hirai, T. (1989). Zen meditation and psychotherapy. New York: Japan Publications.

Kabat-Zinn, J. (1990). full catastrophe living. New York: Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go there you are. New York: Hyperion.

Kapleau, P. (Ed.). (1965). The three pillars of Zen. Boston: Beacon Press.

Katagiri, D. (1988). Returning to silence: Zen practice in daily life. Boston: Shambhala.

Katz, N. H. (Ed.). Buddhist and Western psychology. Boulder, CO: Prajna Press.

Kennett, J. (1972a). The five aspects of self. Journal of the Zen Mission Society, 3(2), 2–5.

Kennett, J. (1972b). The disease of second mind. Journal of the Zen Mission Society, 3(10), 13–17.

Kennett, J. (1974). How to sit. Journal of the Zen Mission Society, 5(1), 12–21.

Kennett, J. (1976). Zen is eternal life. Berkeley, CA: Dharma Publishing.

Kennett, J. (1977a). The wild white goose (Vol. 1). Mount Shasta, CA: Shasta Abbey Publishing.

Kennett, J. (1977b). How to grow a lotus blossom, or bow a Zen Buddhist prepares for death. Mount Shasta, CA: Shasta Abbey Publishing.

Kennett, J. (1978). The wild white goose (Vol. 2). Mount Shasta, CA: Shasta Abbey Publishing.

Kornfield, J. (1987). Seeking the heart of wisdom. New York: Shambhala.

Kornfield, J. (1988). Meditation and psychotherapy: A plea for integration. Inquiring Mind, 5, 10–11.

Kornfield, J. (1993). A path with heart. New York: Bantam.

Lal, P. (Trans.). (1967). The Dhammapada. New York: Farrar, Straus & Giroux.

Leggett, T. (1960). Afirst Zen reader. London: Eider.

Leggett, T. (1977). The tiger's cave. London: Routledge & Kegan Paul.

Leggett, T. (1978). Zen and the ways. Boulder, CO: Shambhala.

Maezumi, T. (1978). The way of everyday life. Los Angeles: Center.

Manne-Lewis, J. (1986). Buddhist psychology: A paradigm for the psychology of enlightenment. In G. Claxton (Ed.), Beyond therapy. London: Wisdom Publications.

Masunaga, R. (Trans.). (1971). A primer of Soto Zen. Honolulu: East-West Center Press.

Molino, A. (Ed.) (1998). The couch and the tree: Dialogues in psychoanalysis and Buddhism. New York: North Point Press.

Morvay, Z. (1999). Horney, Zen, and the real self. American Journal of Psychoanalysis, 59, 25–35.

Mosig, Y. (1990, Spring). Wisdom and compassion: What the Buddha taught. Platte Valley Review, 51–62.

Murphy, M., & Donovan, S. (1988). The physical and psychological effects of meditation. San Rafael, CA: Esalen Institute.

Ogata, S. (1959). Zen for the West. London: Rider.

Olcott, H. (1970). The Buddhist catechism. Wheaton, IL: Quest.

Peris, F. (1969). Gestalt therapy verbatim. Lafayette, CA: Real People Press.

Rahula, W. (1959). What the Buddha taught. New York: Grove Press.

Ramaswami, S., & Sheikh, A. (1989). Buddhist psychology: Implications for healing. In A. Sheikh & K. Sheikh (Eds.), Eastern and Western approaches to healing. New York: Wiley.

Reps, P. (Ed.), (n.d.). Zen flesh Zen bones. New York: Doubleday (Anchor Books).

Reynolds, D. (1980). The quiet therapies. Honolulu: University of Hawaii.

Reynolds, D. (1984). Playing ball on running water. New York: Morrow.

Reynolds, D. (1993). Plunging through the clouds. Albany: State University of New York.

Sangharakahitah. (1970). The three jewels. New York: Doubleday (Anchor Books).

Sayadaw, M. (1972). Practical insight meditation. Santa Cruz, CA: Unity Press.

Shapiro, D. (1980). Meditation: Self-regulation strategy and altered states of consciousness. New York: Aldine.

Shapiro, D., & Walsh, R. (Eds.). (1984). Meditation: Classic and contemporary perspectives. New York: Aldine.

Shen-Yen. (1987). The advantages one may derive from Zen meditation. Elmhurst, NY: Dharma Drum.

Shibayama, Z. (1970). A flower does not talk. Tokyo: Tuttle.

Soeng Mu, S. (1991). Heart sutra: Ancient Buddhist wisdom in the light of quantum reality. Cumberland, RI: Primary Point.

Spiegelman, J., & Miyuki, M. (1985). Buddhism and Jungian psychology. Phoenix, AZ: Falcon Press.

Stryl, I., & Ikemoto, T. (Eds. and Trans.). (1963). Zen: Poems, sermons, anecdotes, interviews. New York: Doubleday (Anchor Books).

Suzuki, D. T. (1956). Zen Buddhism. New York: Doubleday (Anchor Books).

Suzuki, D. T. (1959). Zen and Japanese culture. New York: Pantheon.

Suzuki, D. T. (1960). Manual of Zen Buddhism. New York: Grove Press.

Suzuki, D. T. (1964). An introduction to Zen Buddhism. New York: Grove Press.

Suzuki, S. (1970). Zen mind, beginner's mind. New York: Weatherhill.

Suzuki, D. T. (n.d.). Teachings and disciplines of Zen. (Lecture). San Rafael, CA: Big Sur Recordings.

Tanahashi, K., & Schneider, T. (1994). Essential Zen. New York: HarperSanFrancisco.

Thurman, R. (1995). The essential Tibetan Buddhism. New York: HarperSanFrancisco.

Trungpa, C. (1975). Cutting through spiritual materialism. Berkeley, CA: Shambhala.

Trungpa, C. (1988). Shamblmla: The sacred path of the warrior. Boston: Shambhala.

Uchiyama, K. (1993). Opening the hand of thought. New York: Penguin Books.

Woodward, F. I. (1973). Some sayings of the Buddha. New York: Oxford University Press.

Yampolsky, P. (1971). The Zen master Hakuin: Selected writings. New York: Columbia University Press.

ГЛАВА 18



СУФИЗМ И ИСЛАМСКАЯ ТРАДИЦИЯ

Знай, о возлюбленный, что человек не создан ради шутки или случайно, но сделан великолепно и для великой цели (Al-Ghazzali, 1964a, p. 17).

Тысячи лет суфизм предлагал людям тропу, ведущую к этой «великой цели» самореализации. Суфизм — это собрание учений, проявленных во множестве разнообразных форм, но имеющих одну общую цель: преодоление обычных личностных ограничений и несовершенства восприятия. Суфизм — это не просто набор теорий или гипотез, разные источники описывали его как путь любви, путь преданного служения и путь познания. Благодаря многим проявлениям суфизма можно найти подход, помогающий преодолеть интеллектуальные и эмоциональные препятствия на пути духовного развития личности.

В психологии в настоящее время модно и в то же время вполне справедливо признавать, как мало мы на самом деле знаем и что для того, чтобы понять человеческое поведение, требуется очень много исследований. Суфизм же, с другой стороны, уверенно заявляет, что существуют учителя, знающие самое важное, то есть наставники, могущие передать своим ученикам знание того, как пробудиться к своему подлинно естественному состоянию и стать настоящими людьми. Суфизм не стремится объяснить все проблемы, связанные с человеческим поведением, его задача заключается в том, чтобы дать полезное знание, знание, которое поможет человеку понять самого себя, собственную личность и ее границы, а также поможет ему обнаружить в себе божественную искру.

Не существует какого-то одного определенного подхода к учениям суфизма, и не все в этих учениях передается словами. Мудрость суфизма может принимать различные формы, включая рассказы, стихи, религиозные церемонии, упражнения, лекции или занятия, здания специального назначения, различные святыни и места поклонения, движения танца и молитву.

Суфизм часто описывается как *тропа*. Эта метафора предполагает, что путь имеет начало и направление. Следуя по этой тропе, каждый может познать реальность. «Настоящее самопознание заключается в том, чтобы ответить на следующие вопросы: Что ты собой представляешь и откуда пришел? Куда ведет твой путь и с какой целью ты живешь под солнцем? В чем твое истинное счастье и горе?» (Al-Ghazzali, 1964a, p. 19–20). И все же существует множество всяких ловушек, лишающих нас способности, мотивов и даже желания искать это знание.

В нашу книгу включается подборка материалов, могущих дать представление об учениях суфиев, благоприятствующих духовному развитию. Представляя здесь суфизм, мы уделим внимание главным образом одной фигуре, чья психологическая ориентация соответствует общему направлению подборки текстов. Конечно, нельзя утверждать, что учение суфизма может представлять какой-то один учитель, один подход, один набор верований. Количество учений и сочинений суфиев все возрастает, и все они отличаются от нашей подборки, потому что к суфизму существуют разные подходы. В наших материалах отражен исторический обзор (Arberry, 1970; Nicholson, 1964 a); философский подход (Burckhardt, 1968); личностный, современный подход (Meher Baba, 1967, 1972; Pir Villayat Khan, 1974; Siraj-Ed-Din, 1970); более эклектичные работы Фарзана (Farzan, 1973, 1974) и Перри (Perry, 1971); традиционные представления (Nurbakhsh, 1978, 1979, 1981; Ozak, 1981, 1987, 1991a, 1991b).

Кроме того, суфизм серьезно изучают два психиатра — А. Р. Арастех (A. R. Arasteh) и Анес Шейх (Anees Sheikh). Они считают, что основные принципы занятий суфизмом сводятся к следующему (1989, p. 148).

1. К истине (или к Богу) существует столько же путей, сколько людей в мире. Каждый путь включает в себя преображение эго и служение творению.

2. Мы можем жить в гармонии с другими людьми, только если разовьем в своей душе чувство справедливости. Это произойдет, если мы сумеем побороть свой эгоизм и невежество.

3. Любовь — вот один из главных источников морали. Любовь возникает как результат работы над собой и выражает себя в служении другим.

4. Главная истина заключается в самопознании. Познание себя вызревает в познание Бога.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Историки обычно описывают суфизм как мистическую сердцевину ислама и относят его появление на историческую арену приблизительно ко времени становления ислама как мощной религиозной силы.

Суфизм наиболее характерен для Ближнего и Среднего Востока и стран ислама, но его идеи, его обычаи, его учителей можно найти в Индии, в Европе, а также как в Северной, так и в Южной Америке (Shah, 1964). Последователи суфизма встречаются среди представителей практически всех

наций мира. Как это происходит с любой истинно мистической традицией, суфизм изменял свою форму в зависимости от культур и общественных укладов, в которых практиковался. Суфизм процветал в большем количестве культур, чем любая другая духовная традиция, и поэтому он принял множество разнообразных форм. В течение столетий группы последователей суфизма существовали на Ближнем и Среднем Востоке, в Северной Африке, в Южной Америке, в Европе, в Центральной Азии, в Индии, Пакистане и Индонезии.

ИСЛАМ

Ислам (арабское слово, означающее «мир» или «подчинение») — это религиозная система, связанная с ее пророком Мухаммедом. Мухаммед получил первое откровение в 610 году. Начало мусульманской эры датируется 622 годом, когда Мухаммед перебрался из Мекки в город Медину. Ислам описан в Коране, священной книге Ислама, как истинно монотеистическая религия, прямо наследующая учение Авраама, Моисея и Иисуса.

> Суфизм ничем не отличается от мистицизма всех других религий... Река протекает через территорию многих стран, и каждая страна считает ее своей. Но это одна и та же река (Ozak, 1987, p. 1).

Ислам имеет набор общедоступных или поверхностных ритуалов, которые служат опорой духовным занятиям суфиев. «Суфизм без ислама подобен свече, горящей на открытом воздухе, не прикрытой стеклом фонаря. Ветер может задуть эту свечу. Но если есть фонарь, стекло которого защищает пламя, свеча будет гореть в безопасности и не погаснет» (Ozak, 1987, p. 63). Ислам предлагает выбрать жизненный путь, на котором честность, благотворительность, соблюдение религиозных ритуалов и другие добродетели дают прочную основу духовному развитию.

ПЯТЬ СТОЛПОВ ИСЛАМА

Существует пять столпов ислама: принесение свидетельства, ежедневная молитва, соблюдение поста, милосердие и паломничество в Мекку.

Принесение свидетельства, или признание веры

Вхождение в Ислам начинается с перечисления следующих основных догматов исламской веры: «Я свидетельствую (клянусь), что нет бога, кроме Бога» и «Я свидетельствую (клянусь), что Мухаммед — слуга и посланник Бога».

Свидетельство (клятва) чего-либо требует от человека пробужденного, сознательного состояния. Понять истинность утверждения «Нет бога, кроме Бога» — прежде всего значит осознать, что Бог един. В этом осознании не начало ислама, а скорее кульминационная точка исламской тропы.

Ежедневная молитва

Пять раз в день звучит призыв на молитву. Пять раз — это: на рассвете, в полдень, между полуднем и вечером, вечером и ночью. Молящиеся намеренно прерывают повседневные дела сообщества, чтобы люди обратили свои мысли к религии и морали.

Время молитвы — это видимые манифестации доктрины, что все равны перед Богом, независимо от классовой принадлежности, социального положения и экономических различий. Все мусульмане, пришедшие в мечеть, молятся вместе, без различий в богатстве или положения в обществе. Король может молиться рядом с нищим.



Последовательница суфийского учения на молитве

Ибн аль-Араби (Ibn'Arabi, 1165—1240), величайший из учителей-суфиев, писал про молитву:

> Делай все, что сможешь, чтобы приблизиться к Господу в твоем поклонении и молитвах. Думай, что каждое твое деяние может оказаться последним, каждая молитва — последней молитвой и что, возможно, это твой последний шанс. Если ты будешь так поступать, это послужит еще одной причиной быть внимательным, а также искренним и правдивым (Ibn 'Arabi, 1992, p. 8).

Молитва — это время, когда человек пребывает рядом с Богом, бесценная возможность для тех, кто использует возможности искренней молитвы.

Пост

Каждый год все мусульмане, если у них есть возможность, постятся с рассвета до заката в течение месяца рамадана. В это время следует воздерживаться от еды, питья и любви (секса), а также от нечистых мыслей и пагубных деяний. Это трудный ритуал, предназначенный для того, чтобы помочь индивиду постоянно осознавать противоречия между низменной и высокой природой человека.

Газали (Al-Ghazzali, 1986 b) так описывает поверхностный и духовный уровни поста:

> Соблюдение поста для обычного населения заключается в воздержании от удовлетворения аппетита желудка, а также сексуального аппетита, как это уже было описано ранее
>
> Соблюдение поста для избранных заключается в том, чтобы уши и глаза, язык, руки, ноги не были бы источником греховных чувств и чтобы другие чувства тоже не были бы греховны
>
> Соблюдение поста для элиты среди избранных это пост сердца, воздержание от мелочных, обыденных мыслей и суетных тревог, а также сосредоточенность на мыслях о Боге и о том последнем дне, который ждет всех нас, отрешенность от всего мирского (p. 20).

Пост укрепляет волю; считается, что он оказывает большую помощь в борьбе с нашим низшим «я», или *«нафс»* (см. раздел «Препятствия роста»).

Милосердие

В конце месяца рамадана каждый дом (семью) просят пожертвовать одну сороковую, или 2,5 процента, накопленного богатства в пользу бедных. «Если бы Бог захотел, он мог бы сделать всех людей богатыми, но для того, чтобы испытать тебя, он создал бедных, чтобы ты мог принести им твой дар» (Al-Ghazzali, 1972, p. 16). Сказано в Коране, что все сущее происходит от Бога; владение различными богатствами и деньгами рассматривается как охрана собственности, и владелец, сохраняя свое право на крупную собственность, возвращает часть своих богатств мусульманскому сообществу, откуда эти богатства пришли.

Паломничество в Мекку

Кааба в городе Мекке, в Саудовской Аравии, — самая большая святыня ислама. Каждый мусульманин должен посетить ее хотя бы раз в жизни, если обстоятельства позволяют ему это. Каждый год бывает особая неделя, когда совершается паломничество в Мекку. И есть ряд предписанных наблюдений, которые должны сделать паломники. Этот ежегодный ритуал помогает разным мусульманским народам не забывать свою историческую связь. Паломничество — это время, когда взрослый человек целиком отдает свои помыслы не мирским интересам, а духовным.

КОРАН

Коран (араб. кур'ан, букв. «чтение») — священная книга ислама — был открыт Мухаммеду, чтобы человечество узнало Божественную истину. В этой книге содержатся указания трех уровней. Первый уровень — это система доктрин, отражающих реальность и особую роль в ней человечества. Второй уровень — это комментарии, касающиеся возможностей и ловушек, которые втречаются человеку на жизненном пути. Третий уровень — это явственно проявленное Божественное; слова Корана — это слова Бога, переданные напрямую через его пророка Мухаммеда.

Вот эта Книга:

> Эта книга — нет сомнения в том —
> руководство для богобоязненных,
> тех, которые веруют в тайное
> и выстаивают молитву
> и из того, чем Мы их наделили,
> расходуют. (Коран, 2:2–3).

В Коране рассматриваются как религиозные, так и далекие от религии проблемы. В него входят законы наследования, правила, по которым совершаются браки и разводы, вопросы, связанные с правами собственности, а также этические и религиозные предписания. Главное предписание ислама заключается в том, что нельзя отделять церковь от государства; всякое действие, каждый объект, любая связь являются частью

Божественной природы. Возможность проявления Божественной природы в любой момент вплетается в повседневную практику ислама. Это то, о чем молился пророк, и как он жил.

> Милосердный — Он научил Корану, сотворил человека, научил его изъясняться. Солнце и Луна — по сроку, травы и деревья поклоняются. И небо Он воздвиг и установил весы, чтобы вы не нарушали весов И устанавливайте вес справедливо и не уменьшайте весов. (Коран, 55:1–9). *Перевод И. Ю. Крачковского*

МУХАММЕД

Мухаммед, или Мохаммед, (570–632) передал содержание Корана человечеству. Его происхождение не было божественным, но он был вдохновлен свыше. На него смотрят как на человека, который подошел очень близко к той идеальной жизни, о которой говорится в Коране.

> Когда человек читает Коран, два ангела целуют его в лоб (Al-Ghazzali, 1972, p. 17)

Будучи главой первой исламской общины, Мухаммед занимался не только духовными проблемами, но и активно участвовал в обычной жизни. Он успешно улаживал политические споры, руководил армией, женился и растил детей — вдобавок к тому, что учил своих последователей пониманию ислама. Он ввел понятие о пяти столпах ислама, сам следовал этим заветам и учил этому других.

После ухода Мухаммеда в другой мир к его вдове, Айше, пришла группа посетителей. Они спросили ее: «Каков был пророк, посланник Господа?», «Читала ли ты Коран?» Она ответила: «Он сам был живой Коран».

УЧЕНИЕ СУФИЕВ И ОРТОДОКСАЛЬНЫЙ КОРАН

Когда говорят «ислам», речь идет о поверхностной экзотерической религиозной практике, в то время как суфизм сосредоточивает на духовных основах ислама и тонких эзотерических истинах. Рассказ о встрече учителя суфизма и обычного человека, считающего себя очень благочестивым, иллюстрирует эту разницу.

> Однажды пришел к учителю Байазиду человек и сказал: «Я постился и молился тридцать лет, и нет у меня той духовной радости, о которой ты говоришь».
>
> «Если бы ты постился и молился триста лет, ты все равно не познал бы эту радость», — был ответ мудреца
>
> «Почему так?» — спросил человек
>
> «Твой эгоизм — это завеса между тобой и Богом»
>
> «Скажи, как же мне излечиться?»
>
> «Есть одно средство, но ты не сможешь его применить», — сказал Байазид. Тогда люди, окружавшие учителя, стали просить, чтобы он рассказал, в чем лечение. Через некоторое время Байазид заговорил:
>
> «Иди к ближайшему цирюльнику, и пусть он обреет твою голову. Сними с себя всю одежду, только чресла оставь прикрытыми. Возьми суму, наполни ее орехами и повесь себе на шею Пойди на рынок и кричи там: „Каждый, кто даст мне по шее, получит орех!" Затем пойди в суд и делай там то же самое»
>
> «Я не могу этого сделать, — сказал человек. — Посоветуй мне какое-нибудь другое средство».
>
> «Это то, что необходимо сделать в первую очередь, чтобы излечиться, — ответил Байазид — Но, как я тебе уже сказал, ты неизлечим» (Al-Ghazzali, 1964a, p. 128–130).

ЖЕНЩИНЫ И СУФИЗМ, ЖЕНЩИНЫ И ИСЛАМ

Всегда трудно выделить культурные, религиозные и психологические идеи, касающиеся особого положения женщин; тем не менее необходимо попытаться понять, какую роль отводит женщинам философия суфизма.

Начиная со времен первоначального становления ислама как мировой религии появились женщины, которые среди последователей суфизма и в ортодоксальном исламе считались святыми. От Рабии (Rabia, 717–801) и до настоящего времени эти святые почитались, и их духовный труд пользовался таким же уважением, что и работа мужчин (Smith, 1977). Как разъяснял один из первых учителей-суфиев, в духовной жизни не может быть ни мужчин, ни женщины (Snabistari in: Smith, 1977). Среди современных суфийских наставников и в суфийских группах есть женщины. Курс обучения основывается на возможностях индивида, а не на том, к какому полу он принадлежит. Ирина Твиди (Irina Tweedie, 1979) в живом и подробном сообщении рассказала о своем обучении и духовном развитии под непосредственным руководством современного суфийского учителя.

По существу, с возникновением ислама изменился статус женщин, им была предо-

ставлена возможность «легальной защиты в таких вопросах, как заключение брака, развод и права наследования, что знаменовало значительное улучшение положения женщин по сравнению с доисламским обществом» (Smith, 1980, p. 517).

Не смотри на мою внешнюю форму, но возьми то, что я даю тебе (Rumi in: Shah, 1970a, p.31).

Несмотря на духовное равенство с мужчинами и на то, что вообще статус женщин благодаря исламу несколько улучшился, положение женщин во многих исламских культурах все еще далеко от подлинного равенства. Как в Европе, так и в Америке, как в Северной, так и в Южной, женщины не получили равных с мужчинами прав в возможностях получить образование, в отношении собственности, а также в свободе путешествовать и духовно расти. На Западе появляется все больше литературы, в которой рассматривается противоречие между репрессивными подходами, все еще существующими во многих мусульманских странах, и тем фактом, что согласно серьезным исследователям ислама, религиозные и духовные доктрины не поддерживают это подавление женщин (Smith & Haddad, 1975).

АБУ ХАМИД ГАЗАЛИ

Труды Абу Хамида Мухаммеда, известного как **Газали** (1058–1111), относятся к числу наиболее популярных суфийских сочинений. Благодаря его влиянию многие исламские теологи приняли суфизм и стали рассматривать его как часть формального ислама. Его называли живым *доказательством истинности ислама* или *возродившим ислам*, и он является одной из главных фигур исламской теологии. Авторитетные западные ученые признают, что Газали был одним из немногих мусульманских мыслителей, оказавших большое влияние на позднейшую христианскую философию.

Благодаря его сочинениям изменился взгляд общественности на суфизм; если сначала это учение казалось подозрительным и даже еретическим, то затем его стали признавать как ценную и существенную часть ислама. «Если суфизм обрел прочное положение и многие мусульманские богословы признали, что в нем заключается духовная сущность ислама, это является прямым результатом работы Газали» (Shah, 1964, p. 148).

Газали родился в Иране в маленьком городке Тус. Его отец умер, когда Газали был еще мальчиком. Он и его брат воспитывались суфием, который дал им также начальное образование. Газали прекрасно учился. Повзрослев, он отправился в более крупный город изучать теологию и каноническое право. Эти области знаний интересовали его, поскольку, как он писал позднее, могли привести самым прямым путем к славе и богатству. Однако в результате своих занятий он получил другие, более важные для его личности уроки. Например, когда он возвращался в Тус, на него напала банда воров, которые отобрали у него все пожитки, включая записи лекций. Он не мог смириться с потерей своих записей и побежал за ворами, умоляя вернуть ему его работу. Главарь воровской шайки спросил его, почему какие-то листки бумаги представляют для него такую ценность. Газали ответил, что в них — знание: «Я проделал большой путь, чтобы прослушать эти лекции, я записал их, и в этих записях научное знание» (McDonald, 1899, p. 76). Грабитель стал смеяться над Газали и сказал, что знание, которое можно украсть, — это вообще не знание. Он вернул записи лекций, но Газали посчитал этот инцидент Божьим знамением. Следующие несколько лет он провел в изучении и заучивании своих учебных заметок.

Газали занимался под руководством выдающихся учителей, затем он получил предложение занять место в Академии Nizamiya в Багдаде, важнейшем центре изучения ислама. Как преподаватель, Газали имел широкую известность, выходящую за пределы Ирана; кроме того, он заслужил уважение политиков и религиозных вождей. К 34 годам он достиг вершин исламского интеллектуального мира (Qayyum, 1976). К 39 годам он написал 70 книг.

Однако, окруженный все растущей славой, Газали вдруг впал в жестокую депрессию, потерял веру в свое учение, свои преподавательские способности и вообще в свои возможности. Затем он стал сомневаться даже в собственных ощущениях и чувствах. В конце концов он стал страдать от частичного паралича голосовых связок, что не давало ему возможности преподавать. Исследовавшие его доктора не смогли найти какие-либо физические причины этих симптомов. Через два месяца он ушел из университета. Стало известно, что он намеревается совершить паломничество в Мекку. На самом деле Газали оформил опеку своего имущества, оставил семью и сделался дервишем, религиозным бродягой и искателем истины.

Газали изучил системы официально принятой философии и теологии, но они боль-

ше не казались ему плодотворными; он прочитал произведения суфийских мистиков, но понял, что не может принять их: «Я видел, что для того, чтобы действительно глубоко понять это учение [суфизм], необходимо сочетать теорию с практикой» (1968, р. 46). Он был полон решимости стать посвященным — тем, кто сам видел и сам прочувствовал.

> «Разве ты не видишь, — размышлял я, — что, пока ты спишь, твои сны представляются тебе абсолютно реальными? Проснувшись, ты понимаешь, что на самом деле это были всего лишь фантастические химеры. Но кто может тогда убедить тебя в истинности тех представлений, которые сложились у тебя в результате действий твоих чувств и твоего разума в состоянии бодрствования?» (Al-Ghazzali, 1968a, p. 18).

Аль-Газали понял, что принципы мистицизма легко заучить, но трудно применить на практике:

> Я основательно познакомился с их исследованиями, я выучил все, что было возможно, относительно их методов путем научных занятий и устного обучения. Мне стало ясно... что суфизм состоит скорее из жизненных опытов и переживаний, чем из определений и описаний, и то, чего мне не хватало, принадлежит к этой области, не к теоретическому обучению, а к... посвящению в тайну (1968, р. 47–48)

> Он продолжал следовать своим путем, избегая попадаться на глаза людям из общества, бродяжничая между Дамаском и Иерусалимом. В своих одиноких блужданиях он искал встречи со святыми, принадлежавшими к различным вероучениям, у которых он учился практике мистицизма, основанной на воспоминании имени Господа, размышлении и памяти о Нем. Он стремился к одиночеству и смирению, придерживаясь сурового аскетизма. Это привело к тому, что у него развилась интуиция и раскрылись способности, о которых он не подозревал (Behari, 1972, p. XXII).

В течение последующих 10 лет Газали написал свою самую важную работу «Возрождение религиозных наук» (Revival of Religious Science, 1972), которая связала переживания и опыты суфиев с верованиями и ритуалами ислама. Он создал основу, на которой патологическое, нормальное и мистическое поведение объединились в единое поле человеческого опыта. Он восстановил в исламе элементы личностного развития и персональные переживания, при том что ислам быстро приобретал жесткие и ограниченные формы. Кроме различных, разбросанных тут и там работ, Газали написал еще популярный, сокращенный вариант «Возрождения религиозных наук», озаглавленный «Алхимия счастья» (The Alchemy of Happiness, 1964a), в котором описывается, как человек может преодолеть свою низменную природу и найти счастье благодаря верному познанию самого себя, Бога, этого мира и последующего мира.

После 11 лет бродяжничества Газали согласился на уговоры султана и занял пост в Нейсабуре (Naysabur). Через несколько лет он вернулся в городок, где родился, и там, окруженный учениками, вел жизнь религиозного подвижника, пока не умер в возрасте 55 лет.

Газали учил, как совмещать догму и практику, благочестие с самопознанием и веру с постоянным изучением обстоятельств повседневной жизни. Его книги до сих пор очень популярны на Ближнем и Среднем Востоке. Его идеи распространились на Западе, где оказали влияние на святого Фому Аквинского и святого Франциска Ассизского (Shah, 1964).

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Суфизм описывался как путь познания, а также путь любви. Как всегда, когда дело касается мистицизма, этот путь ведет и к переживанию духовных состояний, которые выходят за пределы нашего ограниченного состояния бодрствования. Люди, пережившие подобные состояния, описывают их как глубокое знание, связь с истиной.

ПОЗНАНИЕ

В *«Книге Познания»* («The Book of Knowledge», 1966) Газали разделяет знание на две категории: ущербное знание и полезное. Ущербное знание не стремится к пониманию нашей духовной сущности или тормозит его. Суфизм традиционно рассматривал обычную учебу как нечто противоположное истинному познанию, и пройденный путь официального обучения сделал Газали особенно чувствительным к его ограниченности. Согласно Газали, три составляющих элемента учебного процесса ограничивают нашу способность к познанию. *Логика* ограничена, особенно в оценке духовных вопросов, поскольку обычно препятствует изучению чего-то необычного или информации, которая представляется противоречивой. *Философия* не считается с реальной ситуацией и сама себя ограничивает, поскольку

не проверяет правильность своих выводов в реальности. *Академическое знание* — это тщеславное знание напоказ; оно ущербно, выставляя себя единственно возможной дорогой к знанию.

Полезное знание помогает личностному росту. Самой важной формой полезного знания является *непосредственное знание*, его нельзя описать, но можно пережить на собственном опыте. Ибн аль-Араби называл это знанием реальности. Обладая этим знанием, «человек может осознать, что правильно, что есть истина, выходящая за пределы мысли и ощущений» (Shah, 1970a, p. 78). Сочинения суфиев и занятия суфизмом дают описание путей, которыми поколения суфийских наставников вели своих учеников, чтобы те смогли получить непосредственное знание в соединении с интуитивным пониманием. Развитая интуиция выходит за пределы разума и, следовательно, может помочь понять и интегрировать явления, которые отверг бы любой разум.

> Осел с грузом книг — это все тот же осел.
>
> *Арабская поговорка*

Как говорится в одном из высказываний пророка, если вы духовно не изменились в течение двух дней, вы потеряли время. Мы должны учиться мудрости и становиться мудрее день ото дня; каждый день мы должны становиться лучше, чем были накануне.

ЧЕТЫРЕ СТАДИИ СУФИЗМА

Ибн аль-Араби писал, что практика суфизма и его понимание имеют четыре стадии: *шариат* (экзотерический религиозный закон), *тарикат* (мистическая тропа), *хакикат* (истина) и *марифат* (gnosis) (Ozak, 1988). Три последние построены на предшествующей стадии или нескольких стадиях.

Первая — **шариат** — является фундаментом для трех последующих стадий. *Шариат* состоит из учений морали и этики, которые можно найти во всех религиях. *Шариат* помогает понять, как достойно жить в этом мире, пытаясь следовать суфизму.

Не следовать *шариату* — подобно попыткам построить дом на фундаменте из песка. Без упорядоченной жизни, основанной на солидных моральных и этических принципах, не может процветать какой-либо мистицизм. В арабском языке *шариат* означает «дорога». Это ясная дорога, хорошо протоенный путь, которым может следовать каждый.

Вторая стадия — это **тарикат**, которая относится к практическому суфизму. *Тарика* — это тропа в пустыне, следуя которой бедуины могут переходить от одного оазиса до другого. Эта тропа нечетко обозначена, ее даже не видно. Для того чтобы найти ваш путь в этой пустыне без дорог, вы должны хорошо знать местность или иметь проводника, который знает, куда идти, и которому хорошо известны местные ориентиры. Если *шариат* относится к внешним ритуалам религии, *тарикат* отражает духовную сущность суфизма. Проводник, который вам нужен, чтобы найти путь, — это наставник суфий или шейх. *Шариат* делает окружающее ясным и привлекательным, *тарикат* помогает нам стать ясным и чистым душой. *Шариат* и *тарикат* поддерживают одна другую.

Третья стадия — это **хакикат**, или истина. Она относится к личному пониманию каждым человеком духовного значения тех практических и руководящих советов, которые содержатся в *шариате* и *тарикате*. Без такого понимания мы обречены бродить в темноте, механически подражая тем, кто действительно обладает знанием, тем, кто обрел состояние *хакиката*. Обретение *хакиката* подтверждает правильность и укрепляет практику двух первых стадий. До *хакиката* все практики — имитация.

Четвертая стадия — **марифат,** или gnosis, — это глубокий уровень духовного знания, выходящего за пределы *хакиката*. Это знание реальности, полученное немногими посланниками, пророками, а также великими мудрецами и святыми.

Ибн аль-Араби объяснял эти четыре стадии следующим образом: на уровне *шариата* есть «твое и мое». Таким образом, *шариат* защищает права индивида и регулирует этические аспекты взаимоотношений между людьми. На стадии *тариката* «мое — это твое и твое — это мое». Дервиши должны обращаться друг с другом как братья и сестры: открыть свои дома, свои сердца и свои кошельки друг для друга. На уровне *хакиката* «нет ни моего, ни твоего». Индивид понимает, что все сущее — от Бога, а мы всего лишь сторожа всего, чем «обладаем». Мы должны использовать возможности, данные нам Богом, чтобы приносить пользу его творению. Люди, которые обрели *хакикат*, избавились от желания чем-то обладать, владеть чем бы то ни было, у них нет привязанности ко всему внешнему, включая славу и положение в обществе. Для тех, кто достиг стадии *марифата*, «нет ни меня, ни тебя». На этой финальной стадии индивид узнает, что все есть Бог, что нет ничего

и никого отдельного от Бога. Это конечная цель суфизма.

То, что вполне согласовано на одном уровне понимания, может быть несогласованным на другом. Например, для *шариат* требуется соблюдать только внешние ритуалы поста. Однако, согласно *тарикату*, одной из главнейших причин необходимости поста является развитие самодисциплины и контроль своего эго. Если человек, строго соблюдающий пост, гордится собой — это *шариат*, но будет считаться недостатком на стадии *тариката*.

В качестве примера приведем еще одну известную историю, случившуюся с Мансуром аль-Халлаем (Mansur al-Hallaj), которого убили за то, что он во всеуслышание заявлял: «Eп al Hagg» — «Я есть истина». Одним из 99 атрибутов Бога является его истинность, а согласно *шариату*, людям строго запрещается называть себя Богом (говорить о своей Божественности). Тра-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Ключ и свет*

В этой главе мы приведем несколько поучительных историй, рассказанных учителями-суфиями, которые ставили своей целью не только развлечь слушателей (или читателей). Здесь приводится одна очень известная история, а также некоторые варианты того, как можно с ней работать (adapted from Ornstein, 1972).

Один человек наблюдает за Насреддином, который что-то ищет на земле.

«Что ты потерял, мулла?» — спросил человек.

«Мой ключ», — ответил мулла.

И они оба опустились на колени и стали искать ключ.

Через некоторое время человек спросил: «Где точно ты выронил его?»

«В моем доме».

«Тогда почему ты ищешь здесь?»

«Здесь больше света, чем внутри моего дома».

Эта шутка популярна не только в суфизме, но и в американском мюзик-холле. Начав работать с ней, вы поймете, что это не просто смешная история про простака и в ней скрыто нечто большее.

Прочитайте этот рассказ несколько раз. Теперь представьте, что вы отчаянно ищете что-то. Подумайте, как бы вы ответили на такие вопросы:

1. Что вы ищете? (Пусть у вас сформируется ответ, неважно, насколько этот ответ будет необычным.) Где вы ищете? Достаточно ли там света? Какие ассоциации пробуждают у вас эти вопросы? Что вы теперь чувствуете?

2. Теперь подумайте о ключе. От чего этот ключ? Какой «ключ» необходим сейчас в вашей жизни? (Опять дайте сформулироваться ответу, образу или идее; не торопитесь.)

3. Теперь скажите себе: «Я потерял мой ключ». Какие ассоциации пробуждает в вас это утверждение?

4. Теперь скажите себе: «Мой ключ в моем собственном доме». Какие мысли и чувства у вас возникли?

5. Теперь сложите вместе всю вашу историю: «Я ищу мой ключ, — который, как мне известно, на самом деле находится в моем собственном доме — в местах, где, я знаю, этого ключа нет, но где больше света». Поразмышляйте еще над этой историей.

В дополнение к личным ассоциациям, которые может вызвать эта история, я предлагаю еще одну... Две области разума противостоят одна другой: свет, или «день», и тьма, или «ночь». Ключ внутри дома, в темной, неисследованной части дома, разума или науки. Обычно нас привлекает и слегка ослепляет свет дня, поскольку при дневном свете легче искать потерянные предметы. Но *то, что мы ищем, может просто быть в другом месте*, и часто мы вынуждены на ощупь неуклюже шарить во тьме, чтобы найти потерянное. Когда мы наконец найдем то, что ищем в темноте, мы можем затем перенести это на свет и синтезировать все стороны разума (Ornstein, 1972, p. 174–175).

диционным наказанием за такую выходящую за пределы дозволенного ересь была смерть. Однако, согласно *хакикату*, каждый из нас имеет глубоко в душе нечто Божественное и каждого человека следует почитать как Божий храм. Джунаид Багдади (Junaid Baghdadi), когда его спросили, что он думает о Мансуре, ответил: «Что же ему следовало сказать? Я есть ложь?». Возможно, если бы Мансур достиг последнего уровня *марифат*, он сумел бы говорить правду таким образом, что смог бы избежать обвинения в ереси.

РАСТВОРЕНИЕ И ВОЗВРАЩЕНИЕ

Суфии описывают два высших состояния сознания: растворение и возвращение. Первое состояние единения, или растворения, — **фана,** в котором идентичность индивида сливается со всем сущим. В этом состоянии человек не воздвигает барьеров между собой и Богом, потому что совершенно ясно, что на самом деле никаких барьеров не существует. Человек становится подобным капле воды, которая сознает, что является частицей океана, или струе воздуха, сознающей себя частью ветра.

> Из-за того, что кто-то придумал слово «волна», должен ли я отделять ее от воды? (Kabir, 1977, p. 29).

Второй вид высшего сознания — это состояние возвращения, или устойчивости, — **бака,** пребывая в котором каждый является частицей Вселенной, но не интересуется собственным положением в мире или благами. Осознанность Божественного элемента во всем сущем проявляется столь сильно, что личные цели представляются чем-то вторичным и неважным по сравнению с заботой о творении Господа (Arberry, 1966, р. 131–145; Ibn' Arabi, 1981). Индивид пребывает в мире, но отделяет себя от всего сущего.

> Я смеюсь, когда слышу, что рыба в воде испытывает жажду (Kabir, 1977, p. 9).

Следующая история, которую мы здесь приведем, показывает могущество человека, который осознал как *фана*, так и *бака*, который одновременно ощущает себя как все и ничто.

> На придворном пиру все сидели соответственно своему рангу в ожидании султана. Вдруг в зал вошел какой-то бедно одетый человек и занял место, предназначенное для персоны более знатной, чем кто-либо из присутствующих. Премьер-министр рассерженно потребовал, чтобы этот человек назвал себя.
>
> «Ты визирь какого-нибудь султана?»
>
> «Нет, мое положение выше, чем у визиря».
>
> «Ты премьер-министр?»
>
> «Нет, я выше и премьер-министра».
>
> «Ты переодетый султан?»
>
> «Нет, мое положение еще выше»
>
> «Тогда ты, должно быть, пророк?» — саркастически предположил премьер-министр.
>
> «Нет, мое положение даже выше, чем у пророка».
>
> Премьер-министр закричал: «Тогда ты Бог?»
>
> «Я еще выше», — спокойно заявил человек.
>
> «Что может быть выше Бога? Ничто!»
>
> Незнакомец сказал: «Теперь ты узнал меня. Я и есть ничто».

Можно сказать, что по сути суфизм является тропой самопреображения, заканчивающейся в *фана* и *бака*. Арастех (Arasteh) и Шейх (Sheikh) описывают *фана* и *бака* с помощью психологических терминов. *Фана* — это распадение узкого понятия интеллекта. *Бака* — это реинтеграция универсального «я», или активация целостности индивида.

ЛЮБОВЬ

Согласно Газали, знание в конце концов приводит к любви. А любовь подобным же образом ведет к мудрости. Для Газали и то и другое — одно, только подходы разные. По той и другой тропе следовали различные учителя-суфии. Путь знания наиболее ясно описан Газали, а тропа любви — персидским поэтом Руми (Rumi, 1207–1273).

> Что видит глаз — это знание.
>
> Что знает сердце — то несомненный факт (Dhun'nun in: Shah, 1971a, p. 195).

С точки зрения Руми, любовь — единственная сила, способная преодолеть границы реальности, различие знаний, изолированность обычного сознания. Для него любовь не была чувственным удовольствием. Ее правильнее описать как любовь ко всему сущему, к творению Господа. Любовь — это постоянно расширяющаяся способность любить, достигающая своей высшей точки в ощущении уверенности, в узнавании того, что в мире или в духе нет ничего, что не было бы одновременно любимым и любящим.

> Ты придумал это «я» и «мы» для того,
Чтобы играть в игру обожания самому
с собой.

Чтобы все эти «я» и «ты» смогли стать одной душой
И наконец слились бы с Возлюбленным.
(Rumi in: Arasteh, 1972, p. 146).

Восприятие Бога как Возлюбленного, общее как для христианских, так и для суфийских литературных произведений, имеет корни в мистических переживаниях. Когда вы направляете свою энергию на любовь к Богу, вы чувствуете ответную любовь. Это как в личных отношениях, когда любовь усиливает или пробуждает любовь в другом человеке. Согласно старинной суфийской мудрости, если ты делаешь два шага к Богу, он бежит к тебе.

Современный учитель суфизма пишет: «Сущность Бога в любви, и тропа суфиев — это тропа любви... Любовь заключается в том, чтобы видеть во всем хорошее и красивое. Это означает учиться у всего и всех, во всем видеть дары Бога и щедрость Бога. Это значит быть благодарным Богу за все, что он дает» (Ozak, 1987, p. 7).

> Глаза дервиша, который воистину любит, ничего не видят, кроме Бога, сердце его никого не знает, кроме Него. Бог — это глаз, которым он видит, рука, которой он может что-то держать, и язык, которым он разговаривает... Если бы дервиш не любил, он бы умер. Если бы любовь покинула сердце дервиша всего на один миг, дервиш не смог бы жить. Любовь — это жизнь дервиша, его здоровье, его утешение. Сначала любовь губит дервиша, заставляет его рыдать, но единение с Богом, подобно брачному союзу с возлюбленной, возвращает его к жизни, и сердце дервиша расцветает (Ozak, 1981, p. 60–61).

Когда, следуя тропой любви, мы доходим до определенной точки, Бог начинает помогать нам, приближая нас к себе. Когда это происходит, мы перестаем прилагать какие-либо усилия, а просто подчиняемся его воле, позволяя себе получать помощь и чувствовать свое единение с Господом.

ДИНАМИКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ: СТАДИИ ЛИЧНОГО РАЗВИТИЯ

Многие учителя-суфии описывали различные стадии личностного развития. На каждой стадии воспитываются и выявляются разные грани характера и восприятия ученика. Мы рассмотрим каждую стадию в отдельности, чтобы облегчить понимание, однако не существует какого-то простого образца, который был бы достаточно типичным или представлял собой подлинный опыт ученика-суфия. Хотя другие авторы описывают эти стадии по-разному (Arberry, 1970; Rice, 1964; Shah, 1964; Trimingham, 1971), все они уделяют должное старинным описаниям Газали.

Первоначальное пробуждение

Эта стадия начинается, когда человек приходит к выводу, что ему недостаточно внешнего мира, и решает по-новому посмотреть на свою жизнь. Подобному пониманию часто предшествует личный кризис, который иногда сопровождается сомнениями в смысле существования. В таком случае **первоначальное пробуждение** знаменует собой основательную переориентацию личных ценностей. То, к чему человек стремился раньше, может показаться ему не стоящим внимания, а то, что представлялось ему ненужным и абсурдным, может приобрести большое значение. В случае с самим Газали он отказался от успешной карьеры и стал дервишем. Хотя его отказ от мирских благ был всего лишь первой ступенькой в процессе духовного преображения, это была весьма драматическая перемена в его жизни. Руми также отказался от места академического преподавателя, чтобы работать с учителем-суфием.

Терпение и благодарность

На стадии **терпения и благодарности** индивид понимает, что саморазвитие требует времени, и испытывает чувство благодарности за то, что ему даровано время. Терпение — не просто пассивное осознание своих недостатков; это готовность принять тот факт, что усилие достигнуть духовных перемен не приносит немедленного результата. Человек изменяет свою личность постепенно, подобно дереву, которое формируется, питается, в то время как садовник вновь и вновь подрезает его ветки.

Терпение, которое считается одной из самых больших добродетелей, необходимо для того, чтобы жить в настоящем. Без терпения работа духа невозможна. Внимание нетерпеливого человека направлено в будущее, но молитва и медитация требуют, чтобы внимание было сконцентрировано на настоящем.

Развитие терпения сопровождается чувством благодарности за то, что человеку предоставлено время для духовного роста. Благодарность связана с верой в то, что *все сущее* — от Бога. Благодарность — это принятие всего, что выпадает на долю челове-

ка, будь то приятное или же причиняющее боль, добавляет ли это что-либо к его богатству или, наоборот, отнимает.

Страх и надежда

Индивиды, которые стремятся к единению с Божественным, переживают ощущение **страха и надежды**. Страх — это страх Божий. Это не страх быть наказанным или отправленным в ад. Скорее это тот страх, который испытывают влюбленные, когда они боятся потерять любовь друг друга. Суфийский учитель Шибли (Shibli) утверждал: «Каждый день, когда меня переполнял страх, моему сердцу открывалась дверь знания и способности проникать в суть вещей» (in: Shafii. 1985, p. 183—184).

Надежда дает человеку возможность видеть все ясно и без прикрас, не становясь при этом парализованным от увиденного. «Сущность суфизма — надежда» (Shafii, 1985, p. 184). Это надежда, что Бог примет скромные усилия человека в молитве, в служении ему и т. п. Индивид надеется, что, несмотря на свои серьезные недостатки, он все-таки сможет идти вперед по духовной тропе, которая приведет его ближе к Богу.

Самоотверженность и бедность

Стремясь к духовному совершенствованию, индивид может стараться проявлять **самоотверженность** и испытать **бедность.** Самоотверженность — это служение другим, а не желание преуспеть самому. Это служение, направленное на то, чтобы понравиться Богу, а не на то, чтобы понравиться другим и получить какое-то вознаграждение или похвалы.

Бедность может быть бедностью в самом буквальном смысле, то есть человек может вообще не иметь или почти не иметь собственности, но цель заключается не в этом, а в том, чтобы ни к чему не привязываться душой. «Если сердце свободно (от всего, кроме Бога), бедность не лучше богатства, а богатство не лучше бедности» (Hujwiri, 1959, p. 24). Важно избавиться от стремления к богатству, а не стремиться потерять собственность: «Свободное сердце важнее, чем пустые руки» (Rice, 1964, p. 42).

Другое название суфия — *факир* (араб. faqir — нищий, бедный). Духовная бедность — это сердце, в котором нет привязанностей к этому миру, сердце, которое открыто Богу и готовое наполниться Богом.

Вера в Бога

Индивиды, которые **уверовали в Бога**, принимают веру в единость Божества. На этой стадии человек не ищет поддержки или утешения во внешнем мире, он ждет всего от Бога, а не от мира.

> Выше, чем состояние аскетизма, то состояние, в котором человек остается совершенно равнодушен к тому, пришло к нему богатство или он потерял его. Если богатство приходит, он не радуется, а если уходит, не печалится (Al-Ghazzali, p. 206).

Газали описывает три различных уровня веры. Первый уровень напоминает то доверие, которое вы чувствуете к умелому профессионалу, такому как прекрасный врач или юрист. Второй уровень — это доверие ребенка к матери, когда он целиком и полностью полагается на нее. Третий уровень — это полное подчинение своей воли воле Господа подобно тому, как тело человека, из которого ушла жизнь, подчиняется рукам, которые его обмывают. Что бы ни случилось, здесь нет сопротивления и каких-либо ожиданий.

> Это не состояние ребенка, зовущего свою мать, оно подобно состоянию ребенка, который чувствует уверенность в том, что если даже он не зовет мать, она все равно знает, что с ним, что ему нужно, и наблюдает за ним. Это самая высокая степень доверия Богу (Al-Ghazzali in. Shafii, 1985, p 227).

Это период активности, когда не время предаваться лени, быть пассивным или зависеть от чего-либо. Равновесие между действиями для собственной пользы и верой в Бога отражено в изречении Мухаммеда: «Веруй в Бога, но сначала привяжи своего верблюда». Вера возникает из предположения, что усилия человека являются частью какой-то более обширной системы, детали которой от него скрыты.

Любовь, томление, близость и удовлетворение

На стадии **любви, томления, близости и удовлетворения** развивающаяся личность имеет только одно желание — любить Бога; любить кого-то другого, кроме Бога, является «скрытой ересью». Становится ясно, что это желание есть то единственное желание, которое существовало всегда. Все, что было на более ранних стадиях: отказ от привязанностей к земным ценностям, преодоление жадности, признание своих грехов — все отходит в сторону, исчезает перед властью этого зрелого понимания.

Ощущение удовлетворения возникает из понимания того, что все, что с ним происходит — приятное и неприятное, исходит от Бога. Наслаждаясь любовью к Богу и ощу-

щая свою близость к нему, человек не может не чувствовать удовлетворение происходящим.

Намерения, искренность и правдивость

На стадии **намерений, искренности и правдивости** наиболее важным становится стремление, а не реальный поступок. Если намерения и стремления правильны, тогда поступки имеют не столь большое значение. То есть важны не поступки сами по себе, а осознание их скрытого смысла.

Шейх Музаффер (Sheikh Muzaffer) говорил, что любой человек, прогуливаясь по бедным районам, города может воскликнуть: «Этим людям срочно нужна больница. Будь у меня миллион долларов, я бы немедленно отдал их на строительство больницы». Если желание этого человека — искренне, то есть если бы он или она вдруг стали обладателями миллиона долларов и сдержали свое слово, — в этом случае великодушное заявление этого прохожего на улице будет равносильно подлинному строительству больницы. Именно искренность намерения придает силу данному утверждению.

Созерцание и самопознание

Газали рассматривает отвлекающие обстоятельства, которые мешают **созерцанию и самопознанию** и таким образом делают нас неспособными познать духовную реальность. Его отношение к проблеме очищения разума подобно отношению к ней философии йоги и буддизма. Газали описывает различные формы медитации и приводит случаи из жизни учителей, которые были большими специалистами в этом вопросе.

Воспоминания о смерти

Размышления о смерти могут стать мощным средством освобождения человека от нежелательных привычек и склонностей. Раздумье о собственной смерти — это упражнение, помогающее глубже осознать свои переживания настоящего дня. Это путь к началу личностного роста.

Газали предлагает следующие упражнения, чтобы в вашем сознании запечатлелась реальность смерти:

> Вспомните своих современников, которые были одного с вами возраста и ушли в иной мир
>
> Вспомните почести и славу, которыми они были удостоены, высокие посты, которые они занимали, и как они были красивы — и сегодня все они превратились в прах.
>
> Вспомните, что после их смерти остались дети-сироты и вдовы, что накопленное ими богатство растрачивается, а дома превращаются в руины
>
> От них ничего не осталось, и они лежат в темных ямах под землей
>
> Восстановите в памяти их лица и поразмышляйте о них
>
> Не возлагайте надежд на богатства, которыми владеете, и не прохихикайте свою жизнь. Вспомните, как ходили эти люди и как сейчас их кости лежат отдельно одна от другой, и что язык, которым они говорили, съеден червями, а зубы почернели. Они были неразумны, рассчитывая свою жизнь на двадцать лет вперед, в то время как им не оставалось жить и одного дня. Им и в голову не приходило, что смерть настигнет их столь неожиданно (Al-Gazzali, 1972, p. 378—379).

Можно сказать, что Газали описывает цикл, который начинается с изменения взглядов на жизнь и раскаяния и заканчивается размышлениями о смерти. Легко пойти другим путем: размышления о смерти ведут к психологическому состоянию, предшествующему перемене взглядов на жизнь. До настоящего времени западная психология избегала темы смерти, возможно потому, что культура, в которой мы воспитаны, боится смерти.

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

Согласно философии суфизма, основными препятствиями духовного роста являются невнимательность и низшие стороны нашего «я», или *«нафс»*. *Нафс* — это источник наших отрицательных черт, включая гордость, жадность, гнев и лицемерие. Одна из величайших целей суфизма заключается в преобразовании *нафс*, в трансформации наших отрицательных качеств в положительные. Если привычка быть невнимательным или негативные черты *нафс* чересчур сильны, индивид может оказаться неспособным по-настоящему заниматься суфизмом.

Невнимательность (забывчивость)

То, что человек часто не обращает внимания на то, что знает, и может забывать об этом, представляет собой большие проблемы для человека. Эти качества влекут за собой другие человеческие слабости и порождают психопатологию. Мы так устроены, что часто забываем о нашем Божественном происхождении; даже тогда, когда мы помним об этом, мы начинаем это забывать. Учение суфиев учит, как в течение длительного

времени удерживать свое внимание для того, чтобы *выработать* в себе способность оставаться в пробужденном состоянии.

> Человек подобен лунатику, который внезапно «натыкается» на пустынную дорогу, в общем, он не имеет правильного представления ни о своем происхождении, ни о судьбе (Shah, 1972f, p. 133).

Некоторые люди, испытавшие влияние суфизма, указывают на то, что прежде всего необходимо пробуждение человека настолько, чтобы осознать свои затруднения. Орейдж писал:

> Наше состояние пробуждения в действительности вовсе не пробуждение... Обычно говорят, что это особая форма сна, которую можно сравнить с гипнотическим трансом.. С момента рождения, а может быть с более раннего периода, мы живем с ощущением того, что мы не полностью пробудились; нашему сознанию внушается мысль о том, что мы должны видеть сон об окружающем нас мире и в этом сне он должен быть таким же, как видят его наши родители и друзья... Так же как при ночном сновидении первым признаком пробуждения является мысль, что все это видится человеку во сне, при «пробуждении», состоянии бодрствования — втором пробуждении религии — тоже возникает подозрение о том, что наше состояние бодрствования чем-то похоже на сон Осознание того, что вы спите, означает, что вы готовы проснуться; а понимание того, что вы проснулись, только частично является первым условием для более полного пробуждения (Orage, 1965, p. 89).

> Человек спит, и чтобы проснуться, ему следует умереть (Муххамед).

Как утверждает Харман, «все мы с младенчества загипнотизированы... Из этого, несомненно, можно сделать вывод о том, что мы не воспринимаем себя и окружающий нас мир такими, какие они есть на самом деле, мы воспринимаем их так, как нам это внушили» (Harman, 1967, p. 323). Чтобы преодолеть невнимательность, прежде всего нам необходимо научиться находить ее в нашей жизни. В обычной жизни она проявляется в том, что невозможно найти очки, положенные не на обычное место, или в случаях, подобных происшедшему с известным ученым-кибернетиком Норбертом Винером. Однажды, проходя мимо здания Массачусетского технологического института, он встретил коллегу. Поговорив несколько минут, они стали прощаться, и тогда Винер попросил приятеля сказать ему, в каком направлении он шел, когда они встретились. Винер не мог вспомнить, шел ли он завтракать или возвращался после завтрака.

Неспособность

Даже человек, который чувствует себя готовым начать изучение суфизма, совсем не обязательно способен воспринять учение суфиев. Если обучающийся не способен воспользоваться учением, это все равно что лить воду в песок. Существует поговорка: «Когда ученик готов, появляется учитель». Это не значит, что ученик думает, будто он готов, наоборот, это значит — учитель решил, что ученик готов к обучению, и привлекает его. Мнение самого ученика очень мало значит для определения его или ее готовности к обучению; только учитель определяет, стоит ли начать обучение ученика.

Нафс

Нафс — это эго, или низшая форма личности, которая состоит из импульсов и побуждений, направленных на удовлетворение

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Воспоминания о смерти*

Многие из нас почему-то верят, что они никогда не умрут. Мы живем, считая, что смерть если и придет, то очень нескоро. Это размышление побудит нас осознанно размышлять о собственной смерти, а также поможет нам более реально представить себе свои последние дни и часы.

А теперь вообразите, что вы умерли. Вы умоляете Ангела смерти вернуть вам жизнь. Вы так много не успели сделать в своей жизни. И Ангел смерти соглашается подарить вам один дополнительный день жизни — не больше.

Представьте себе, что завтрашнее утро — утро этого дополнительного дня. Что вы будете делать? Как проведете день? Как будете жить с сознанием о неминуемой смерти?

После этого поразмышляйте над тем, какие эмоции вызвало в вас это упражнение. Пробудились ли в вас сильные чувства? Появился ли у вас новый взгляд на жизнь?

желаний. Эти побуждения преобладают над разумом или рассуждением; считается, что это силы человеческого организма, которые следует держать под контролем. Они мешают личности проявиться полностью. *Нафс* — это скорее присущий душе живой процесс, чем статичный. *Нафс* — это не вещь. Этот арабский термин родствен таким словам, как «дыхание», «душа», «дух», «эго» и «природа». Он обозначает процесс, который происходит при взаимодействии тела и души (Ozak, 1987, p. 31).

Нафс — продукт сознания, сконцентрированного на самом себе; это эго, «я», и его можно контролировать. В идеале *нафс* должно быть преобразовано. В самом начале *нафс* подобно дикой лошади, оно мощно и фактически неуправляемо. Но по мере обучения или преобразования эта сторона личности приобретает способность быть полезной для индивида.

> Само по себе *нафс* не представляет собой ничего плохого. Никогда не обвиняйте свое *нафс*. Изменение состояния вашего *нафс* составляет одно из направлений в учении суфизма. Над низшей формой личности полностью господствуют ваши потребности и желания. Следующая стадия — это борьба с самим собой, поиск умения поступать разумно, в соответствии с высокими целями, а также быть самокритичным, если что-то не удается. Самая высокая стадия — когда человек доволен всем, что дает ему Бог, будь то удобства или их отсутствие удовлетворение физических потребностей или их лишение (Ozak, 1987, p. 32).

Представленные ниже категории *нафс* разработаны на основании различных источников (Al-Gazzali, 1963; Arasteh, 1973; Nurbakhsh, 1992; Ozak, 1981, 1987; Shafii, 1974; Trimingham, 1971).

Командующее нафс. Этот уровень описывается также как «доминирующее эго» или как «эго, подстрекающее ко злу». Командующее нафс ищет возможности господствовать над нами, контролировать наши мысли и действия. На этом уровне индивид выплескивает несдерживаемый эгоизм, он не проявляет ни сострадания, ни других моральных качеств.

Описание *нафс* этого уровня похоже на описание ид в психоаналитической теории; тело и душа соединяются для вожделения и агрессии. Газали называет состояние *нафс* свиньями и собаками души: чувственное *нафс* ведет себя как свинья, жестокое *нафс* похоже на свирепых собак или волков. Для этого уровня *нафс* характерны гнев, жадность, похоть, страсть и зависть. Это царство плотских и эгоистических желаний. Временами нас охватывают подобные побуждения, однако существует мнение, что в

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

• *Вы знаете, чего вы хотите? Вам нравится то, что вы делаете?*

Это упражнение должно помочь вам в изучении вашей собственной невнимательности. Всегда ли вы осознаете принятые вами решения и сделанный выбор?

Вы просыпаетесь утром и собираетесь встать. Спросите себя, действительно ли вы хотите встать; будьте при этом искренни перед собой.

Вы принимаете ванну — это действительно вам нравится или при возможности вы не будете этого делать?

Вы завтракаете — вам действительно нравится меню и качество этого завтрака? Обычно вы так и завтракаете или так принято завтракать в обществе? А вы действительно хотите есть?

Вы идете на работу... или вы намерены заняться домашними или общественными делами — это вам действительно интересно? Вы можете свободно выбрать, где вам быть и что вы будете делать? Предположите, что на этот раз вы принимаете ситуацию в целом. Вы действительно делаете то, что вам нравится? Вы говорите с другими так, как вам хочется? Они вам действительно нравятся или вы притворяетесь? (Помните при этом, что дело вовсе не в том, чтобы *влиять* на собственные желания и поступки, нужно просто выявить, что вам на самом деле нравится.)

День идет своим чередом, в течение дня у вас появляются все новые и новые возможности самому себе задать вопрос, действительно ли вам это нравится или нет. Наступает вечер — время отдыха. Что вам на самом деле хочется делать во время отдыха? Что на самом деле может порадовать вас: театр или кино, беседа, чтение, музыка, игры — и какие именно?

Не следует задаваться вопросом, что вам нравится делать. Позже это решится само собой. Самое главное — выяснить, что именно вам нравится (Orage, 1965, p. 112).

какой-то момент мы получаем возможность осознать деспотизм низменных чувств, которые развиваются в нас.

На этом уровне люди похожи на наркоманов, которые отказываются считать себя наркоманами. В их жизни преобладают негативные побуждения, но они не желают признавать, что это может быть причиной для беспокойства. Нет никакой надежды на перемены, так как нет ничего, что бы подтверждало потребность в переменах.

Разоблачающее нафс. На первом уровне мы находимся в состоянии неведения и неосознанности. По мере возрастания веры мы начинаем, возможно впервые, видеть себя более четко. Мы начинаем понимать отрицательное воздействие нашего эгоистического восприятия окружающего нас мира.

На уровне разоблачающего нафс индивид все еще находится во власти потребностей и желаний, но время от времени раскаивается и *пытается* следовать более высоким побуждениям. Эта стадия внутренней борьбы очень близка по своему содержанию стадии, изображенной на картине дзэн-буддистов «Приручение Быка» (см. рис. 17.5).

> Между *нафс*, то есть низшим «я», и душой идет борьба. Эта борьба будет продолжаться всю жизнь. Вопрос в том, кто кого перевоспитает, кто станет хозяином. Если побеждает душа, то вы становитесь верующим, одним из тех, кому открывается Истина. Если же душой завладевает низшая форма вашего «я», то вы становитесь тем, кто отрицает Истину (Ozak, 1987, p. 4).

Этот уровень *нафс* соответствует содержанию суперэго в психоаналитической теории. При этом может проявляться чрезмерное самообвинение, самоунижение и попытка защитить себя, и все это принимает форму чрезмерного тщеславия. Очень характерна ненасытная потребность в похвалах, признании или желании управлять другими. «На этой стадии побуждения индивида могут принять такую искаженную форму, что трудно определить, где фантазия, а где реальность» (Beg, 1970). Сильнее всего проявляется лицемерие. Индивиды на этой стадии уже немного узнали о более высоких идеалах, и поэтому им хочется приписать себе то, чего они еще не достигли.

На этом уровне индивиды еще не могут значительно изменить свою жизнь. Однако по мере того как они начинают более четко видеть свои ошибки, растет их сожаление и стремление к изменению. Подобно наркоманам, они начинают осознавать степень зависимости от наркотика и чувствуют боль, которую они причиняют себе и другим. Но зависимость все еще настолько сильна, что для того, чтобы добиться изменения, требуется более сильное лекарство.

Внушенное нафс. Индивиды, которые достигли уровня внушенного нафс, искренне получают удовольствие в молитве, медитации и других видах духовной жизни. Только теперь побуждения индивида связаны с состраданием, стремлением помочь другим и прочими моральными ценностями. Эта стадия означает начало реального приобщения к суфизму. На более ранних стадиях самое большее, что может показать приобщающийся, — это неглубокое понимание и механическое исполнение религиозных обрядов.

> Резкое разделение добра и зла может свидетельствовать о больной душе (Erikson, 1964)

Хотя индивид еще не свободен от желаний и влияния сильного эго, новый уровень мотивации впервые начинает значительно уменьшать это воздействие. Очень важно *жить* в соответствии с новыми, более высокими ценностями, в противном случае они увядают и могут полностью исчезнуть. Характерно для состояния внушенного *нафс* проявление в поведении доброты, сострадания, созидательных действий и высоких моральных поступков. Человек, который находится в состоянии внушенного *нафс*, оказывается более развитым эмоционально, его уважают, и он относится с уважением к другим.

Подобное толкование можно найти у Юнга при описании личности в стадии mana. Тот, кто соприкоснулся с сильными прототипами, может добиться большой энергии или состояния mana, которое может быть использовано для этого вместо «я». Эта стадия может оказаться для развития индивида наиболее опасной. Если воздействие и энергия этой стадии питают эго, человек может возгордиться и проникнуться сознанием своей значительности. Для некоторых, кто проходит эту стадию, очень важно почувствовать влияние шейха (sheikh).

Удовлетворенное нафс. Ищущий теперь в покое; борьба, характерная для ранних стадий, в основном закончена. Вас больше не держат прежние желания и привязанности. Этот уровень, уровень удовлетворенного *нафс*, похож на стадию признательности и доверия, описанную выше; он также похож на стадию, изображенную на картине «Верхом на Быке домой» в толковании дзэн-буддизма (см. с. 479). Начина-

ет проявляться эго — «я», позволяя индивиду становиться ближе к Божественному.

Этот уровень *нафс* помогает человеку быть щедрым, признательным, верующим, способным кому-то поклоняться. Об индивидах, которые с одинаковым спокойствием воспринимают и трудности и полезное для них, можно сказать, что они достигли уровня удовлетворенного *нафс*. Развиваясь дальше, этот уровень *нафс* может знаменовать период перехода. Душа теперь может начать «разъединяться» и позволяет отмести все прежние заботы о самоограничении; душа может «объединиться вновь», но уже как космическое «я» (Arasteh, 1973).

Благодарное нафс. На этой стадии индивид доволен не только своей судьбой, но и трудностями и испытаниями в своей жизни, понимая, что все исходит от Бога. Восприятие мира в состоянии благодарного нафс сильно отличается от восприятия его обычным человеком, основное стремление которого — поиски удовольствия и желание избежать боли. Иллюстрацией подобного состояния может служить рассказ, используемый суфиями.

> Однажды султан Махмуд из Газны поделился огурцом со своим самым преданным и любимым слугой Айязом. Айяз выглядел счастливым, когда ел свою долю огурца, но когда султан откусил от *своей* половины, огурец оказался таким горьким, что он сразу же его выплюнул
>
> «Как ты можешь есть такое горькое? — удивился султан. — На вкус огурец как мел или горький яд!»
>
> «Дорогой султан, — ответил Айяз, — я получал столько щедрот из ваших рук и наслаждался ими, что теперь все, что бы вы мне ни давали, кажется сладким».

Человек, чья любовь и признательность Богу подобны верности Айяза, достиг стадии благодарного нафс.

Нафс, благодарное Богу. Те, кто достиг этой стадии, понимают, что все, что дает силы действовать, исходит от Бога, что сами они не могут ничего делать. Они больше ничего не боятся и ни о чем не просят.

> Тропа суфизма — это устранение любых помех, которые лежат между человеком и Богом (Ozak, 1987, p. 1).

Эти люди достигли истинного внутреннего единства и целостности. Люди борются с этим миром, потому что их сущность множественна. В разбитом зеркале можно увидеть сотни разных отражений одного и того же предмета. Если восстановить зеркало, то оно будет отражать единый цельный образ. Избавление от разнообразных противоречий внутри себя позволяет людям воспринимать мир единым и целым.

Очищенное нафс. Те немногие, кто достиг этого конечного уровня, полностью смогли выйти за пределы своего «я». Не существует ни эго, ни отдельного «я», только единение с Богом. На этой стадии индивид ясно понимает истину «Нет бога, кроме Бога». Новообращенный суфий теперь знает, что существует только Божественное, что нет ничего, кроме Бога, и что любое ощущение индивидуальности или самостоятельности — это просто иллюзия. Эквивалентом этой стадии может служить стадия *фана*, описанная выше.

Стадии *нафс* параллельны стадиям развития, о которых говорилось выше. Каждая стадия роста содержит побуждения, которые противоречат требованиям данной стадии. Конфликт приводит к развитию, если *нафс* (низшая форма личности) подавлено; если же *нафс* преобладает, то развитие личности отбрасывается назад.

СТРУКТУРА

ТЕЛО

Газали считает, что тело следует рассматривать как средство для перевозки, а душу — как ездока. «Душа должна заботиться о теле, как паломник на пути в Мекку заботится о своем верблюде, но если все время паломника уходит на то, чтобы кормить и холить верблюда, то караван уйдет без него и паломник погибнет в пустыне» (1964a, p. 49). Хорошее здоровье поощряется, так как при этом возможно проявление без помех физических и душевных сил.

Ибн аль-Араби тоже поддерживает заботу о теле, но считает, что забота о теле не должна стать основной. Он призывал придерживаться середины, которая существует между аскетизмом и гедонизмом. Такой подход очень похож на подход в буддизме. «Не ложитесь спать до тех пор, пока вы уже не можете бодрствовать. Не ешьте, пока не проголодаетесь. Одевайтесь так, чтобы прикрыть свое тело и защитить его от холода и жары» (Ibn 'Arabi, 1992, p. 7).

В некоторых школах суфиев используются упражнения, которые способствуют «прекрасному настрою» тела и души. Наиболее широко известны так называемые «вращения» дервишей — комбинация музыки и постоянных вращательных движений. «Цель этих движений — вызвать со-

стояние ритуального экстаза и усилить контакт души суфия со вселенской душой, причастным к которой он себя считает» (Burke, 1966, p. 10). Упражнение может включать движение, движение с музыкой или просто музыку.

Использование танца или движения для того, чтобы вызвать состояние экстаза, описано у Берке: «Танец определяется как движение тела, связанное с мыслью и звуком или с серией звуков. Движения развивают тело, мысль сосредоточивает внимание на душе, а звук соединяет их вместе и направляет к осознанию Божественного контакта» (Burke, 1975, p. 49). Экстаз — это физическое состояние, которое помогает почувствовать и понять некие тонкие, неуловимые душевные переживания; это не просто радостное возбуждение.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Ибн аль-Араби подчеркивает важность общения с другими людьми, которые тоже выбрали духовный путь:

> Лучше не общаться с теми людьми, которые не верят в то, во что верите вы, не делают того, что делаете вы, и которые не принимают вашей веры. Но при этом вы не должны думать о них плохо или осуждать их за то, что они такие. Ваша обособленность от них должна заключаться в том, что вы предпочтете компанию, состоящую из верующих (Ibn 'Arabi, 1992, p. 10).

Газали рассматривал две особые ситуации: отношение учителей к ученикам и взаимоотношения между близкими товарищами.

> Суть развития человеческой личности, которая лежит в основе суфизма, заключается в объединении людей: единомышленники встречаются и объединяются и далее занимаются изучением материала, который им рекомендует современный учитель... Это необходимо для реализации философии суфизма. Можно назвать это общиной, группой людей одинакового вероисповедания или собранием (Foster, 1968, p. 14)

Тонкое понимание взаимоотношений, свойственных суфиям, показано в методическом рассказе Саади (Sa'di), (приблиз. 1200–1291).

> Ученик говорит своему учителю: «Что мне делать? Меня беспокоят люди, многие заходят ко мне. Они отнимают у меня драгоценное время». Учитель ответил: «А ты давай что-нибудь каждому бедняку и проси что-нибудь у каждого богача, и они больше не придут к тебе» (1966, p. 131).

Великий святой-суфий Шибли (Shibli) проверял искренность своих учеников. Однажды Шибли находился в мистическом трансе и его как умалишенного посадили в сумасшедший дом. Многие, кто ранее у него учился, пришли навестить его.

> Шибли спросил: «Кто вы?»
>
> «Мы из тех, кто любит тебя и следует за тобой»
>
> Шибли начал кидать в посетителей камни. Они разбежались с криками: «Это правда. Шибли действительно сошел с ума!»
>
> Тогда Шибли закричал им: «Разве вы не говорили, что любите меня? Вы не можете выдержать одного или двух ударов камнем, чтобы не убежать. Что стало с той искренней любовью ко мне, о которой вы так много говорили? Что же, ваша любовь улетела вместе с камнями? Если бы вы действительно любили меня, вы бы вытерпели ту небольшую неприятность, которую я вам причинил».

Отношение к товарищам, также идущим по тропе суфизма, считается крайне важным.

Один из современных авторов объясняет важность объединения суфиев в группы.

> Мы стремимся к личной независимости, но чтобы узнать наше истинное «я», нам следует отказаться от поведения, которое защищает эго и разделяет нас. Мы нуждаемся в том, чтобы открыться другим в этой сфере Любви... Только тогда, когда мы начинаем с любовью открываться другим, наше изолированное эго может измениться (Helminski, 1992, p. 15).

Газали писал, что для истинной дружбы необходимо выполнение следующих восьми обязательств:

1. *Материальная помощь.* Вы должны помогать своим товарищам пищей, деньгами или чем-то другим, в чем они нуждаются для выживания или развития

2. *Личная поддержка.* Если они больны, навестите их, если они чем-то занимаются, помогите им, если они о чем-то забыли, напомните им

3. *Уважение.* Вы не должны высказывать недовольство по поводу их ошибок и говорить об этих ошибках другим. Не следует давать советы, которыми, как вы сами знаете, человек не сможет воспользоваться.

4. *Похвала и внимание.* Вы должны хвалить друзей за их хорошие качества и дать им почувствовать, что вы о них заботитесь.

5. *Прощение.* Полезно прощать другим их ошибки.

6. *Молитва.* Вы должны молиться о благополучии своих товарищей так же ревностно, как вы молитесь о своем благополучии.

7. *Преданность* Ваша дружба должна быть такой крепкой, чтобы на вас могли положиться те, кто вам доверился.

8. *Устранение беспокойства* Не следует создавать неловкие или трудные ситуации, в которых могут оказаться ваши друзья Вы не должны обременять других (Al-Ghazzali, 1975, p. 33)

Ты не попадешь в рай, пока не уверуешь, а веры не будет до тех пор, пока не возлюбишь ближнего. Позволь мне вести тебя к тому, из чего возникает любовь: принимай и встречай приветом всех без исключения (Муххамед).

ВОЛЯ

Хотя термин *воля* встречается в трудах суфиев, он там расплывчат и ему нельзя дать единственное и четкое определение. «Воля, по мнению суфиев, может менять свою природу, качество и значение в прямой зависимости от того, какого уровня развития достиг приобщающийся» (Khan, 1974). В каждом волевом акте заключены замысел, мотивации и возможность совершить этот акт. Существует также вопрос о соотношении между свободной и Божественной волей.

Свободная воля

Принято считать свободную волю частью человеческой природы. Люди уникальны в своих склонностях и возможностях совершать действия, которые противоречат законам природы и несовместимы с физическим, психическим или духовным здоровьем. В отличие от животных у нас есть способность пренебречь собственными интересами. Одной из главных целей суфизма является подчинение нашей личной воли воле Божественной.

Напряжение внимания, при помощи которого мы удерживаем мысль.. в этом и состоит секрет воли (James, 1899, p. 91).

Божественная воля

В отличие от свободной воли Божественная воля описывается как основной закон природы. Камень падает, подчиняясь Божественной воле, которая проявляется в явлении гравитации. Одним из определений понятия «святой» можно считать следующее: «тот, кто совершает каждое действие в соответствии с Божественной волей». Слово *«ислам»* означает «покорность», или подчинение ограниченной личной воли воле Божественной.

Да свершится воля Твоя на земле как и на небесах.

(*Из молитвы*)

Один из современных шейхов объясняет божественную и личную волю, сравнивая их с путешествием на воздушном лайнере. Отдельный пассажир буквально ничего не может сделать, чтобы повлиять на время прибытия самолета. У вас нет ни умения, ни силы, чтобы воздействовать на полет. Но вы можете решить, будете ли вы во время полета читать или писать, обедать, смотреть фильмы и т. д. Короче говоря, вы можете проявить вашу личную волю и решить провести время на борту самолета приятно и с пользой для дела или нет. В любом случае самолет прилетит в точно назначенный срок.

ЭМОЦИИ

Эмоции направляют сознание к познанию реальности или, наоборот, уводят от этого. Отдельная эмоция менее важна, чем ее общее влияние на поведение индивида. Газали вспоминает моменты блаженства и отчаяния, которые, как он считал, способствовали его собственному становлению (Al-Ghazzali, 1968a).

В жизни существует три разрушителя: гнев, жадность и гордыня (Мухаммед).

Важно осознавать свои собственные эмоции. Как было недавно установлено Фрицем Перлзом (Fritz Perls) и другими психотерапевтами, подобное осознание может видоизменяться. «От вас требуется быть все время внимательным, следить за тем, что входит в вашу душу и ваше сердце. Думайте об этих мыслях и чувствах, анализируйте их... Остерегайтесь желаний своего эго, давайте им правильную оценку» (Ibn 'Arabi, 1992, p. 7).

ИНТЕЛЛЕКТ

Описание интеллекта, сделанное Газали, предваряет модели развития Пиаже (Piaget) (Inhelder & Piaget, 1958; Piaget, 1952). Газали выделяет четыре стадии развития. Первая стадия — это стремление к пониманию, то, что в западной психологии называют *любознательностью* или потребностью в компетентности (White, 1959). Вторая стадия — интеллект, не требующий доказательства (*аксиоматический интеллект*), — это способность понимать логические связи. Третья стадия — это *эмпирическое знание*; эта стадия развития связана с внешними предметами и явлениями. На последней стадии выявляется *развитой интеллект*,

это более высокая форма первоначального стремления к пониманию. Это такое состояние интеллекта, которое руководит внутренним развитием и позволяет человеку «победить и подчинить свое стремление к получению немедленного удовольствия» (Al-Ghazzali, 1966, p. 228).

Развитой интеллект — это и сердце, и голова. Это обобщенное понимание себя, мира, а также восприятие духовных знаний. Джалаледдин Руми (Jelaladin Rumi, 1207–1273) является ярким примером обладания развитым интеллектом. Руми был не только одним из выдающихся мировых поэтов-мистиков, он был одаренным философом и основателем суфийского ордена Мевлеви, члены которого известны как танцующие дервиши.

> Если вы думаете о розе — вы розовый сад, но если вы думаете о шипах, то вы растопка для печки (Rumi in: Helminski, 1992, p. 34).

Обычное знание может тормозить развитие интеллекта, если задача этого знания понимается неправильно. Газали вновь и вновь упрекает своих бывших ученых коллег за нежелание применить свои знания, чтобы выйти за пределы эмпирического опыта и прийти к реальному знанию (Watt, 1971). Он рассказывает, что для того, чтобы понять, как сохранить интеллект в равновесии, ему постоянно приходилось перемежать интеллектуальное упражнение состояниями экстаза и мистических откровений.

«Я»

Существует два способа описания «я». Первый способ — это рассматривать «я» как собрание социально определенных, меняющихся ролей — «я» в понимании общества. Второй способ — видеть истинное «я», основу жизни индивида, как нечто отдельное, но все-таки как часть более обширного бытия. Учение суфиев — это поиски изменения представления людей о том, кто они есть на самом деле, и замены социального «я» на истинное «я». Хотя люди все больше и больше отождествляют себя с их истинным «я», они не отказываются от своей личности. По мере того как они все больше понимают, кто они на самом деле, внешние проявления личности (манера говорить, есть и т. д.) воспринимаются по-новому. Такие проявления личности находят свое естественное место в целостности личности.

> Тот, кто познал себя, познал Бога
>
> (*Мухаммед*)

Учителя-суфии отличаются большим разнообразием личностей. Их личности сохраняются даже после того, как они постигли истинное «я». Меняется только внутренняя суть самоидентификации. Мы начинаем идентифицироваться и контролироваться собственной личностью. Позже личность становится средством контроля, к которому можно сознательно прибегнуть, но руководящей силой должна быть высшая сила, а не личность. Старинный суфийский пример рассказывает о сбитом с толку крестьянине, который на спине несет своего осла. Ему следует узнать, что осла надо поставить на землю, объездить его, а потом ездить на осле верхом. Простой человек тоже должен узнать, что истинным «я» является высшая сила.

УЧИТЕЛЬ

Арастех (Arasteh) и Шейх (Sheikh, 1989) отмечают, что хотя отношения «учитель» — ученик могут показаться подчиняющими и авторитарными, но их внутреннее содержание совершенно другое. В действительности общаются две души. Один человек является проводником энергии более высокого уровня и вдохновленного влияния. Душа другого человека принимает эту энергию и развивается. Чем больше развивается дервиш, тем меньше он нуждается в руководстве. Со временем ученик находит необходимое руководство в собственной душе.

> Но как вы его узнаете, если вы еще не можете узнать себя? (Sanai, 1974, p. 10).

Необходимость иметь руководителя

Почему необходим руководитель? Мухаммед Шафи (Mohammed Shafii), известный в среде суфиев психиатр, высказывает свое мнение:

> Суфии считают, что нельзя достичь зрелости в одиночку. Они понимают, что нуждаются в руководстве и дисциплине. Дорога незнакома, ночь темна, а дорога полна опасностей. Опасности — это эгоизм, ложные видения, неправильное толкование мистических состояний, остановка в развитии личности, обращение к различным лекарствам, чтобы получить ложные мистические переживания, а также нередко непреодолимое беспокойство и безумие'(1968 p. 11).

Учитель подобен врачу, лечащему душу. Так как немногие из нас знакомы с медициной, чтобы лечить себя, и еще меньше людей, способных правильно поставить себе

диагноз, то нам следует обратиться к учителю.

Обязанности учителя

Газали (Al-Ghazzali, 1966, p. 145—152) описывает восемь обязанностей учителя. Хотя техника преподавания и личный стиль учителей очень разнообразны, это описание представляет собой прекрасное руководство для понимания той сложной роли, которую выполняет шейх.

> Шейх у суфиев подобен врачу, а ученик — пациенту с больным сердцем. Ученик приходит к шейху за лечением. Настоящий шейх назначит определенную диету и лекарства, чтобы вылечить больного (Ozak, 1987, p. 2).

1. «Первая обязанность учителя — быть расположенным к ученикам и относиться к ним как к своим детям». Обычно группа дервишей, занимающихся с учителем, образует ihwan (ихван), или товарищество. Их группа похожа на семью. Дервиши — это братья и сестры, а шейх — отец и мать. Во многих орденах (общинах) полностью запрещены любые любовные или сексуальные отношения между шейхом и дервишем. Это рассматривается как кровосмешение.

В суфизме большая часть духовного роста основана на любви и поддержке друг друга между дервишами, а также на любви к учителю и на любви и понимании учителем каждого дервиша. В душе может произойти большое изменение, когда дервиши убеждаются в том, что учитель, зная об их ошибках и недостатках, все же любит и уважает их. Однако если такой атмосферы семьи и любви нет, успехи будут очень небольшими или их вообще не будет.

> С Руководителем вы можете стать истинным человеком, а без него вы останетесь животным (Rumi in: Shah, 1970a, p. 37).

2. «Вторая обязанность учителя — следовать примеру Создателя: не искать вознаграждения за свою службу... не принимать ни наград, ни благодарности». Это пришло из древних традиций иудаизма и ислама, которые запрещали брать деньги за толкование Священного писания или за приобщение к Божественной истине. Религиозное обучение имеет слишком большое значение, чтобы соединять его с бизнесом.

3. «[Учитель] не должен отказывать ученику ни в каком совете или запрещать ему попытки проводить работу на любом уровне до тех пор, пока он не освоит ее». Учитель всегда готов к обучению своих учеников. Но в то же время со сверхамбициями некоторых учеников следует бороться, вменяя им такие обязанности и давая такую работу, которые были бы выше их возможностей. Начать работу, а затем бросить ее из-за того, что она слишком трудна, может оказаться очень расхолаживающим моментом в процессе обучения, и это может серьезно замедлить продвижение ученика. Многие ученики в начале обучения ставят перед собой слишком высокие цели, затем их планы рушатся, и они бросают учебу.

4. «Оберегая ученика от грешных путей, учитель должен добиваться этого, убеждая ученика открыто и с симпатией, а не прибегать к грубой брани. Открытое разубеждение снимает покрывало страха, вызывает споры, поддерживает упорство».

Хороший учитель часто рассказывает об особых религиозных или духовных законах, не уточняя, кому необходимо слушать эти правила в данный момент. К счастью, некоторые ученики понимают, что эти правила относятся к ним, и они будут примерять их к себе, стараясь изменить себя, ничего не выбирая и не испытывая замешательства.

> Если бы людям запрещали делать кашу из навоза верблюда, они бы стали ее делать и говорить, что им бы не запрещали делать это, если бы в этом не было чего-то хорошего (Muhammad in: Al-Ghazzali, 1966 p. 149).

5. «Человек, который преподает определенный предмет, не должен умалять перед учениками ценности других предметов, а также говорить о них неуважительно». Мудрый учитель будет превозносить силу и успехи других учителей и других дисциплин и не будет говорить об их ошибках. В идеале, учитель должен постараться сказать что-то положительное о каждом учителе и о каждой системе обучения. Поступая таким образом, учитель вырабатывает в учениках терпение и терпимость.

6. «Он должен давать ученику только такой материал, который тот может понять, и не требовать от него того, чего не может усвоить его ум, поскольку ученик может почувствовать неприязнь к предмету и разум его может смутиться». Однажды к учителю пришел пожилой человек и сказал, что от врачей он знает, что смертельно болен. И хотя он не слишком религиозен, но хотел бы начать читать Коран и хотел бы знать, с чего начать. Учитель сказал: «Не начинайте сразу читать Коран. Начните с книги Руми Маснави, которая представляет собой обширный комментарий к Корану». Учитель знал, что человек быстро разочаруется

при попытке понять Коран, не имея основательной предварительной подготовки.

7. «Учитель должен давать своим отстающим ученикам такой материал, который им понятен и подходит для их ограниченного понимания, и не должен сразу открывать им те трудности, которые ожидают их впереди, но которые на данный момент он решил скрыть... Даже самые глупые и слабоумные люди считают свой ум совершенным».

> Суфий должен действовать и разговаривать, принимая во внимание понимание, ограниченность и основные скрытые предубеждения своей аудитории (Ibn 'Arabi in: Shah, 1970a, p. 33).

Основная проблема заключается в том, что наше воображение разрушает реальность. Мы не видим себя такими, какие мы на самом деле, а мир таким, какой он есть на самом деле. Задача учителя заключается в том, чтобы вернуть учеников обратно в реальность. На самых ранних стадиях обучения учитель должен иметь полное представление о том, какие есть искажения в душе каждого его ученика.

8. «Учитель должен сам следовать тому, чему он учит, и вести себя так, чтобы его дела не расходились с его словами». Как-то учителя спросили о терпении. Он красиво говорил о терпении, слова были очень мудрыми. И вот его жалит в ногу скорпион, и не один раз, а несколько раз подряд. Однако учитель не прерывает беседу, несмотря на боль.

Когда слушатели поняли, что произошло, они удивились, почему он не сбросил скорпиона с ноги.

«Я обсуждал терпение, — объяснил учитель. — Вряд ли я бы убедил вас, если бы не показал пример собственного терпения. Мне было бы стыдно перед Богом».

На Западе нас часто обманывают те, кто пишет или красиво говорит о великой истине. Говорить об истине и в жизни не следовать ей — это лицемерие, которое может ослабить или разрушить веру ученика в осуществление того, что учитель проповедует, но не использует в жизни. Пустые слова ничего не значат.

ОЦЕНКА

Трудно дать оценку суфизму, потому что он принял много различных форм и стал частью нашего культурного окружения. В данной статье суфизм представлен скорее как теория личности и путь к самопониманию, чем как религиозная доктрина.

Суфизм — древняя традиция, но он не стал формальной религией, его не отягощают старые идеи и практика настолько, чтобы он оказался непригодным в наше время. Суфизм и сейчас откликается на культурные запросы, разрабатывает свои методики и обращения к новому поколению учеников, которых можно учить суфизму (Shah, 1981).

Трудно принять мысль о необходимости иметь живого личного учителя. Мы привыкли к мысли, что нет ничего такого, чего бы мы не могли сделать для себя. В книжных магазинах полки ломятся от литературы типа «Сделай сам» по самым разным предметам — от плотничьего дела до пчеловодства, от йоги до рождения детей. То, что предлагает суфизм, — это то, что мы должны делать сами, но учитель может помочь нам выполнить задачу. Обычно ошибочно думают, что если мы очень старательно занимаемся своим делом, то рассчитываем на какую-то личную выгоду. Неважно, как сильно мы бьем кнутом наших лошадей, неважно, как мы пришпориваем их, и неважно, как быстро они бегут: если это бег по кругу, мы не продвинемся дальше того места, с которого начали.

> Мало пользы в изучении мудрости. Во всяком случае, нельзя мудрость объяснять на словах. Это можно сделать только при личных контактах и непосредственном опыте (Jung, 1973).

Можно начать оценивать точку зрения суфиев, познавая разницу между бесполезным и полезным знанием, как это показано в следующем рассказе.

> Иногда Насреддин перевозил людей в своей лодке. Как-то его нанял суетливый педагог, чтобы Насреддин перевез его через очень широкую реку.
>
> Как только они оказались на воде, грамотей спросил, будет ли река бурной.
>
> — Не спрашивайте меня ничего об этом, — сказал Насреддин.
>
> — Ты никогда не учил грамматику?
>
> — Нет, — ответил мулла.
>
> — В таком случае половина твоей жизни прошла впустую
>
> Мулла ничего не сказал
>
> Вскоре разыгрался ужасный шторм Утлая лодчонка муллы начала наполняться водой. Он наклонился к своему попутчику:
>
> — Вы когда-нибудь учились плавать?
>
> — Нет, — ответил педант.
>
> — В таком случае, учитель, ВСЯ ваша жизнь пропала, потому что мы тонем.
>
> (Shah, 1972 b, p 18)

Этот рассказ поднимает некоторые вопросы. То, что вы узнали, — это полезное знание? То, что вы узнали, чуждо вашей жизни? Или эти знания могут даже сейчас вернуть вас назад?

Философия суфизма предполагает, что чем больше мы выудим истинного из всего незначительного и ложного, тем ближе мы сможем увидеть более обширную картину человеческой жизни, в которой собственная личность составляет такую малую часть.

Говорят, что на Западе мало возможностей для обучения суфизму. Это все ново для нас. В философии суфизма слишком много идей, которые мы сразу же выбрасываем из головы. По этой причине некоторые учителя суфизма считают, что они закладывают фундамент для дальнейшего, более конкретного обучения.

> Юмористические рассказы не только содержат полезные модели для понимания. Они позволяют выявлять людей без чувства юмора. Суфии понимают, что люди, у которых не развито чувство юмора или которые подавили в себе способность наслаждаться юмором, не способны к обучению (Shah, 1981, p. 21).

Один современный учитель так объясняет это положение:

> Существуют разные способы «пробуждения». Человек может спать, но должен правильно проснуться. Необходимо, чтобы пробуждение принесло ему пользу. Подготовка к пробуждению и подготовка к извлечению пользы из этого и является нашим основным стремлением (Pendlebury, 1974, p. 74)

В этой главе мы стремились представить суфизм наиболее убедительным образом, так, чтобы идеи суфизма стали более доступны на Западе, чтобы вам было легче принять и понять их.

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВОИСТОЧНИКА

ИЗ КНИГИ «СОРОК ДНЕЙ: ДНЕВНИК ТРАДИЦИОННОГО СУФИЙСКОГО ОТШЕЛЬНИКА В УЕДИНЕНИИ»

Приведенный ниже отрывок взят из дневника, который велся во время сорокадневного суфийского уединения. Дневник написан европейской женщиной, которая не только мусульманка, но и известный в Европе психолог.

Зикры [способы повторения святого слова или фразы] все глубже проникают в тебя, в прямом смысле добираются до твоей «сущности». И тогда ты чувствуешь тот внутренний покой, который так красиво описывается в исламе как спокойствие на сердце. Моя голова качается внутри воздушного столба, который образует мое тело. Я чувствую, что каждый наклон головы вперед-назад распыляет частицы этого моего «существа» по всей комнате. Это похоже на то, как отряхивается мокрая собака. Но только эти частицы содержат в себе некое подобие своей собственной жизни, которая влечет их все дальше и дальше во Вселенную. Вы ощущаете, как прямо над сердцем будто раздвигаются завесы в обе стороны, они раздвигаются равномерными широкими движениями, как шаг конькобежца: правой, левой, правой, левой... Так это и есть «очищение сердца»?

Иногда я чувствую, что проникаю прямо в знаки священных формул, в звуки, безмолвное эхо которых отзывается во мне. Чем глубже осознание, тем сильнее переживание. *Зикр* показывает мне, как совершать *зикры*! В голову приходит старое наставление: «Сначала вы поступаете так, будто бы совершаете зикр. Затем вы действительно совершаете зикр. И наконец зикр действует на вас». Неожиданно я воспринимаю этот последовательный процесс как один из «знаков» Аллаха: «*Он ближе к тебе, чем твоя шейная вена*». Где, как не в самой глубине своей души, можно воспринять Его, вездесущего и ускользающего? Об этом в святом Коране говорится: «*на небесах и внутри тебя самого*». Это и есть то самое? «Он не может находиться ни на небесах, ни на земле, только сердце верующего [сверкающее, очищенное] может вместить Его».

Внезапно это становится мне до боли понятно. Существует только один путь: полное подчинение, полный отказ от желаний для самих себя. Добровольный отказ от того, «что является самым дорогим». По словам Мевлана (Hz. Mevlana) [Rumi], это значит «сделать шаг навстречу льву *в присутствии льва*», «прыгнуть в огонь, «попасться в ловушку».

Лев

> Известия обо льве достигли всех уголков мира. Человек радовался слухам, которые настигали его по пути в лес, куда он добирался издалека, чтобы увидеть льва. В течение целого года он испытывал тяготы путешествия, передвигаясь от одного привала до другого. Когда он достиг леса и издали

увидел льва, он остановился и не мог сделать шага, чтобы приблизиться ко льву. «Что же это такое? — спросили у него. — Из любви к этому льву ты проделал весь этот путь. Этот лев особенный: если человек смело к нему подойдет и ласково его погладит, он не тронет этого человека, но если человек очень волнуется и боится, то лев впадает в ярость. Действительно, он нападает на некоторых, чтобы убить их за то, что у этих людей о нем плохое мнение. Если это так, то вы устроили себе целый год волнений. Теперь, когда вы близко подошли ко льву, вы тихо стоите. Какой смысл стоять таким образом?» Ни у кого нет смелости сделать единственный шаг вперед. Они говорят: «Все шаги, которые мы сделали до этого, были легкими. А сейчас мы не можем сделать шаг вперед». Омар [один из праведных халифов] считал, что вера и есть тот шаг, который сделан в сторону льва в его присутствии. Такой шаг исключительно редок; это свойственно только избранным и друзьям Бога. Это истинный шаг, а остальные — только отпечатки ноги

(Rumi)

...В какой-то момент, значительно позже... я чувствую глубочайшее и сильнейшее спокойствие сердца, какого я не испытывала раньше. Я только что все отдала, ничего не оставила. Я когда-нибудь перестану плакать? Осталось три недели [для уединения] до того, когда они придут и выведут меня отсюда. Смогу ли я вернуться вместе с ними?

Даже этих нескольких секунд такого необычного неописуемого чувства покоя в сердце достаточно, чтобы укрепить мою уверенность в том, что я на верном пути. Я продолжаю молиться и молиться, до тех пор, пока в слезах и в изнеможении не перестаю осознавать, сплю ли я или все еще молюсь (Ozelsel, 1996, p. 54–56).

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Не все учение суфиев можно выразить словами, не существует единого, системного подхода к учению. Суфизм часто сравнивается с тропой, эта метафора наводит на мысль о начале тропы и ее направлении.

• В практике суфиев различают четыре основных принципа: 1) существует столько путей, которые ведут к превращению эго и служат помощью в достижении истины (или Бога), сколько людей в мире; 2) необходимо иметь внутреннее чувство справедливости, если мы желаем жить в гармонии с окружающими, для этого надо умерить наш эгоизм и высокомерие; 3) одним из главных моральных факторов является любовь, которая возникает при работе над собой и выражается в помощи другим людям; 4) самопознание — это основная истина, которая вызревает и становится познанием Бога.

• Суфизм обычно определяется как мистическая суть ислама. Начало его становления как главной религиозной силы относится к XII веку н. э.

• Газали делит знание на вредное и полезное. Знание, которое отвлекает от понимания внутреннего «я» или задерживает это понимание, является вредным (логика, философия и академическое знание составляют три подобные формы задерживания). Основной формой полезного знания, которое способствует росту личности, является прямое познание.

• Как утверждает Ибн аль-Араби, существуют четыре стадии в практике и понимании суфизма, каждая из которых строится на основании предыдущей. Первая стадия — *шариат* — экзотерический религиозный закон), вторая — *тарик* — мистическая тропа), третья — *хакикат* — истина и четвертая — *марифат* — gnosis.

• В суфизме описываются два состояния развивающегося сознания. Первое — фана, состояние упразднения, или единения, и второе — бака, состояние постоянства, или возврата.

• Как в христианских, так и в суфийских писаниях отмечается, что восприятие Бога как Возлюбленного происходит при прямом опыте. Говорится, что, если вы сделаете два шага к Богу, Бог поспешит к вам навстречу.

• Стадии психодуховного роста включают следующее: первичное пробуждение; терпение и благодарность; страх и надежду; самоотрицание и бедность; веру в Бога; любовь, сильное стремление, близость и удовлетворение; цель, искренность и правдивость; размышление и самокритику, а также способность помнить о предстоящей смерти.

• Основными помехами для роста личности последователи суфизма считают невнимательность и *нафс*, или низшую форму нашего «я». *Нафс* является основным источником наших отрицательных черт, таких как гордыня, жадность, гнев и лицемерие. Видоизменение формы *нафс* и придание ей положительных свойств и является одной из основных целей суфизма.

• *Нафс* — это живой процесс, состоящий из импульсов и побуждений, направленных на удовлетворение желаний, преобладающих над разумом или трезвым расчетом.

Этот процесс происходит при взаимодействии тела и души.

• *Нафс* подразделяется на следующие категории: командующее *нафс*, разоблачающее *нафс*, внушенное *нафс*, удовлетворенное *нафс*, благодарное *нафс*, *нафс*, благодарное Богу, и очищенное *нафс*.

• Только учитель может решить, способен ли ученик изучать суфизм.

• Учитель считается целителем души.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Бака. Состояние возвращения или постоянства, при котором индивид является частью мира, но он не высказывает за это благодарности, не беспокоится о своем положении в этом мире. *Бака* — это реинтеграция универсального «я», или активизация целостности индивида.

Благодарное нафс. Пятая стадия *нафс* (эго). Индивид доволен всем, что бы ни случилось, понимая, что даже боль и страдания исходят от Божественного.

Вдохновленное нафс. Третья стадия *нафс* (эго). Мотивация индивида впервые связана с такими идеалами, как сострадание, желание помочь другим, и прочими моральными ценностями. Снижена сила желаний и эго. Данная стадия означает начало реальной практики суфизма.

Вера в Бога. Стадия, на которой индивид всего ждет от Бога. Это активный и независимый процесс. Вера рождает осознание того, что усилия человека являются частью более крупной системы, детали которой ему неизвестны.

Воспоминание о смерти. Большой опыт осознания индивидом современного бытия, а также мощное средство избавления от негативных желаний и отношений.

Командующее нафс. Первая стадия *нафс* (эго). Командующее *нафс*, подобное ид в психоаналитической теории, ищет возможности командовать мыслями и поведением индивида. На этом уровне индивид проявляет несдерживаемый эгоизм и не проявляет сострадания или каких-то других моральных качеств. Это деспотизм низменных чувств, которые развиваются в нас.

Любовь, томление, близость и удовлетворение. На этой стадии развитие личности заключает в себе только желание любви к Богу. Наслаждаясь чувством близкого общения с Богом, индивид получает удовлетворение от сознания, что все исходит от Божественного.

Марифат (гнозис). Четвертая стадия суфизма. Уровень глубокого понимания выше, чем *хакикат*. Это уровень великих мудрецов и святых, предвестников и пророков.

Нафс, благодарное богу. Шестая стадия *нафс* (эго). Индивид понимает, что все действия исходят от Бога, что ничего нельзя сделать без его помощи. Это стадия истинного внутреннего единства и целостности.

Очищенное нафс. Последняя стадия *нафс* (эго). Эта стадия соответствует стадии *фана*. Разрушено осознание своего «я». Суфий теперь знает, что существует только Божественное.

Первоначальное пробуждение. Начало основной переоценки личностных ценностей. Часто этому предшествует личный кризис, после которого индивид приходит к заключению, что внешний мир не столь уж надежен, как это ему раньше казалось.

Размышление и самокритика. Эта стадия в основном связана со стремлением к покою и очищению души, что подобно тому, как это происходит в буддизме и у йогов.

Разоблачающее нафс. Вторая стадия *нафс*, или эго. Индивидом руководят желания и потребности, но время от времени он пытается следовать более высоким побуждениям, так как становится очевидным негативное влияние его эгоистической направленности. Этот уровень *нафс* подобен психоаналитической концепции суперэго.

Самоотвержение и бедность. Помощь другим больше, чем себе (самоотвержение), и свобода от привязанности (бедность). Помощь другим оказывается, чтобы угодить Богу, а не для того, чтобы получить благодарность. Внутреннее значение *бедности* заключается в том, чтобы быть свободным от желаний и привязанностей, чтобы человек мог приблизиться к Богу.

Свидетельствование. Цитирование основных догматов исламской веры. Приобщение к исламу начинается с признания веры: «Нет бога, кроме Бога» и «Мухаммед — слуга и пророк Бога».

Страх и надежда. Ощущение потери Бога (страх) и ожидание того, что усилия индивида приведут его ближе к Богу (надежда). Этот страх похож на то, что чувствуют влюбленные, боясь потерять своих возлюбленных. Надежда позволяет человеку явно увидеть самого себя, надеяться, что, несмотря на его личные недостатки, для него возможно продвижение по духовной тропе.

Тарикат. Непроторенная тропа от оазиса к оазису в пустыне. Вторая стадия суфиз-

17 Зак. 1153

ма, она относится к духовной практике учения.

Терпение и благодариость. Готовность принять тот факт, что усилия, предпринятые для саморазвития, не будут немедленно вознаграждены (терпение), и оценка того, что человеку было дано время для развития (благодарность). Благодарность связана с верой, что *все*, что происходит, приятное или неприятное, исходит от Бога.

Удовлетворенное нафс. Четвертая стадия *нафс* (эго). Индивид пребывает в покое, старые желания и привязанности больше не держат его.

Фана. Состояние единения или отстранения, при котором личность индивида кажется растворенной во всем сущем. *Фана* — это разобщение представления индивида о своей личности, социальной личности и ограниченном интеллекте. Состояние индивида таково, что его можно сравнить с каплей воды, ощущающей себя частью океана.

Хакикат (истина). Истина — третья стадия суфизма. Этот термин связан с личным пониманием внутреннего значения руководства и учебной практики при обучении предшествующим стадиям *шариата* и *тариката*. Духовная практика предшествует этой стадии.

Цель, искренность и правдивость. Скорее стремление к цели или намерению о действии, чем к самому действию. Индивид ощущает, что он все больше осознает внутренние события и меньше интересуется внешним поведением.

Шариат. Первая из четырех стадий суфизма. Она включает обучение морали, этике, объективному опыту. По-арабски это слово значит «дорога», то есть путь, по которому любой может пойти.

АННОТИРОВАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Al-Ghazzali, M. (1964). *The alchemy of happiness* (C. Field, Trans.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Книга Аль-Газали «Алхимия счастья» педставляет собой сокращенный самим автором вариант книги «Возрождение религиозных наук» (The Revival of Religious Sciences). Эта небольшая написанная живым языком книга почти не содержит ссылок на чисто исламские идеи.

Al-Ghazzali, M. (1971). *Ghazzali's Ihya Ulum-id-din* (Alhaj Maulana Fazlul Karim, Trans.). Dacca, Bangladesh: Mission Trust.

Единственный полный перевод на английский язык книги Аль-Газзали «Возрождение религиозных наук» (The Revival of Religious Sciences).

Al-Ghazzali, M. (1972). *The revival of religious sciences* (B. Behari, Trans.). Farnham, Surrey, England: Sufi Publishing.

Лучший перевод наиболее значительных из основных работ Аль-Газали. Фрагменты взяты преимущественно из второй части «Возрождения религиозных наук».

Bakhtiar, L. (1987). *Sufi: Expressions of the mystic quest*. New York: Avon.

Новый символический, геометрический подход, множество иллюстраций.

Fadiman, J., & Frager, R. (Eds.). (1997). *Essential Sufism*. San Francisco: HarperSanFrancisco.

Широкое по охвату и доступное по уровню исследование сокровищ суфизма. Более трехсот прекрасных и вдохновенных работ, охватывающих всю историю суфизма, от насчитывающих тысячелетия молитв до современной суфийской поэзии.

Frager, R. (1999). *Heart, self, and soul: The Sufi psychology of growth, balance, and harmony*. Wheaton, IL: Quest Books.

Первая написанная западным психологом книга, рассматривающая суфизм как путь личностного роста. Эта книга, содержащая множество историй, стихов, упражнений и красочных примеров из повседневной жизни, способна раскрыть сердце, дать пищу для ума и окрылить душу.

Ozak, M. (Al-Jerrahi). (1987). *Love is the wine*. (Edited and compiled by Sheikh R. Frager al-Jerrahi.) Putney, VT: Threshold Books.

Основой для книги послужили беседы, проведенные в США, с современным мастером суфизма. Глубокая суфийская мудрость предстает в этой книге в современной, общедоступной форме.

Ozak, M. (1988). *Irshad: Wisdom of a Sufi master*. Amity, NY: Amity House.

Собрание статей по философии и практике суфизма. Для серьезных студентов.

Shah, I. (1964). *The Sufis*. New York: Doubleday.

Идрис Шах рассказывает о наиболее известных традиционных суфийских учителях, о влиянии суфизма на западную мысль и о некоторых центральных идеях суфийских практик.

Shah, I. (1971). *The pleasantries of the incredible Mulla Nasrudin*. New York: Dutton.

Сборник коротких забавных рассказов о национальном герое, мулле Насреддине, ставшем основным персонажем множества суфийских историй.

ВЕБ-САЙТЫ

Суфизм и ислам

www.arches.uga.edu/~godlas

Лучший сайт по теме ислама и суфизма. Включает разделы, посвященные Курану хадифу и пророку Мухаммеду, истории ислама, роли женщины в мусульманстве и борьбе за права исламских женщин, определения ключевых суфийских терминов, описание «нафов» (nafs), воспоминания, тему суфизма на Западе, а также списки суфийских орденов, текстов и книг.

Сайт ордена Джеррахи (Jerrahi)

www.jerrahi.org

Орден является носителем традиции, на материалах исследования которой написана основная часть данной главы. Имеются материалы на испанском и английском языке. Сайт содержит информацию по книгам и текстам ордена Джеррахи, а также онлайновые статьи, посвященные базовым концепциям и практикам суфизма.

БИБЛИОГРАФИЯ

Abdul-Hamid, Sufi. (1976). First statement. In L. Lewin (Ed.). The elephant in the dark. New York: Dutton.

Al-Ghazzali. (1952). Mishkat al-anwar (The niche for lights) (W. H. T. Gairdner, Trans.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Al-Ghazzali. (1963). The foundations of the articles of faith (N. A. Paris, Trans.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Al-Ghazzali. (1964a). The alchemy of happiness (C. Field, Trans.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Al-Ghazzali. (1964b). Ghazzali's book of counsel for kings (F. R. C. Bagley, Trans.). London: Oxford University Press.

Al-Ghazzali. (1966). The book of knowledge (N. A. Fans, Trans.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Al-Ghazzali. (1968a). The confessions of al-Ghazzali (C. Field, Trans.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf. (Also in The faith and practice of al-Ghazzali [correctly translated as «Deliverance from error»] [W. M. Watt, Trans.]. London: Alien & Unwin, 1953.)

Al-Ghazzali. (1968b). The mysteries of fasting (N. A. Fans, Trans.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Al-Ghazzali. (1972). The revival of religious sciences (B. Behari, Trans.). Farnham, Surrey, England: Sufi Publishing.

Al-Ghazzali. (1975). On the duties of brotherhood (M. Holland, Trans.). London: Latimer.

Al-Ghazzali. (1976). Letters of al-Ghcizzali (A. Qayyum. Trans.). Lahore, Pakistan: Islamic Publications.

Al-Ghazzali. (1983). Inner dimensions of Islamic worship (M. Holland, Trans.). London: Islamic Foundation.

Ali, S. N. (1944). Some moral and religious teachings of al-Ghazzali (2d ed.). Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Arasteh, A. R. (1965). Final integration in the adult personality. Leiden, Holland: Brill.

Arasteh, A. R. (1972). Kumi, the Persian: Rebirth in creativity and. love. Tucson, AZ: Omen Press.

Arasteh, A. R. (1973). Psychology of the Sufi way to individuation. In L. F. Rushbrook Williams (Ed.), Sufi studies: East and West (pp. 89–113). New York: Button.

Arasteh, A. R. (1980). Growth to selfhood: Sufi contribution. London: Routledge & Kegan Paul.

Arasteh, A., & Sheikh, A. (1989). Sufism: The way to universal self. In A. Sheikh & K. Sheikh (Eds.), Eastern and Western approaches to healing. New York: Wiley.

Arberry, A. J. (1966). The doctrine of the Sufis. Lahore, Pakistan: Shri Muhammad Ashraf. (Also, Cambridge: Cambridge University Press, 1977.)

Arberry, A. J. (1970). Sufism: An account of the mystics of Islam. New York: Harper & Row.

Attar, Farid Ud-Din. (1961). The conference of the birds (C. S. Nott, Trans.). London: Routledge & Kegan Paul.

Baba, M. (1967). Listen, humanity. New York: Dodd, Mead.

Baba, M. (1972). Life at its best. New York: Harper & Row.

Beg, M. A. (1970). A note on the concept of self, and the theory and practice of psychological help in the Sufi tradition. Interpersonal Development, 1, 58–64.

Behari, B. (1972). Introduction. The revival of religious sciences by al-Ghazzali. Farnham, Surrey, England: Sufi Publishing.

Burckhardt, T. (1968). An introduction to Sufi doctrine. Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Burke, O. (1966). Travel and residence with dervishes. In R. Davidson (Ed.), Documents on contemporary dervish communities. London: Hoopoe.

Burke, O. (1975). Among the dervishes. New York: Dutton.

Chittick, W. (1983). The Sufi path of love: The spiritual teachings of Rumi. Albany: State University of New York Press.

Chittick, W. (1989). The Sufi path of knowledge: Ibn al-'Arabi's metaphysics of imagination. Albany: State University of New York Press.

Dallas, I. (1973). The book of strangers. New York: Warner Books.

Dawood, N. J. (Trans.). (1968). The: Koran (3d rev. ed.). Baltimore: Penguin Books.

Deikman, A. (1980). Sufism and psychiatry. In S. Boorstein (Ed.), Transpersonal psychotherapy (pp. 200–216). Palo Alto, CA: Science and Behavior.

El-Qadiri, I. H. (1974). The secret garden. Introduction by Mahmud Shabistari (J. Pasha, Trans.). New York: Dutton.

Erikson, E. (1964). Insight and responsibility. New York: Norton.

Fadiman, J., & Frager, R. (Eds.). (1997). Essential Sufism. San Francisco: Harper San Francisco.

Farzan, M. (1973). Another way of laughter. New York: Dutton

Farzan, M. (1974). The tale of the reed pipe. New York: Dutton. Foster, W. (1968). Sufi studies today. London: Octagon.

Frager, R. (1999). Heart, self, and soul: The Sufi psychology of growth, balance, and harmony. Wheaton, IL: Quest Books.

Gurdjieff, G. I. (1950). All and everything, the first series: Beelzebub's tales to his grandson. New York: Dutton.

Gurdjieff, G. I. (1968). Meetings with remarkable men. New York: Dutton.

Haeri, F. (1989). The journey of the self. Dorset, England: Element Books.

Harman, W. W. (1967). Old wine in new wineskins. In J. Bugental (Ed.), Challenges of humanistic psychology (p. 321–334). New York: McGraw-Hill.

Helminski, K. (1992). Living presence: A Sufi way to mindfulness and the essential self. New York: Tarcher.

Hujwiri. (1959). Kashf al-mahjub (R. A. Nicholson, Trans.). London: Luzac.

Ibn 'Arabi, M. (1981). Journey to the lord of power (R. Harris, Trans.). New York: Inner Traditions.

Ibn 'Arabi, M. (1992). What the seeker needs (T. Bayrak al-Jerrahi & R. Harris al-Jerrahi, Trans.). Putney, VT: Threshold Books.

Inhelder, B., & Piaget, J. (1958). (A. Parsons & S. Milgrim, Trans.). The growth of logical thinking from childhood to adolescence. New York: Basic Books.

James, W. (1899). Talks to teachers on psychology and to students on some of life's ideals. New York: Holt, Rinehart and Winston. (Unaltered republication. New York: Dover, 1962.)

Jung, C. G. (1973). C. G. Jung's letters (G. Adler, A. Jaffe, & R. F. C. Hull, Eds.) (Vol. 1). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Kabir. (1977). The Kabir book. Versions by Robert Biy. Boston: Beacon Press.

Khan, Pir Villayat. (1974). Toward the one. New York: Harper & Row.

Landinsky, D. (1996). I heard God laughing: Renderings of Hafiz. Walnut Creek, CA: Sufism Reoriented.

MacDonald, D. B. (1899). The life ofal-Ghazzali, with special reference to his religious experience and opinions. The Journal of the American Oriental Society, 20, 71–132.

MacDonald, D. B. (1903). Al-Ghazzali. In Development of Muslim theology, jurisprudence and constitutional theory. Lahore, Pakistan: Premier Book House.

MacDonald, D. B. (1909). The religious attitude and life in Islam. Chicago: University of Chicago Press.

Nasr, S. (Ed.). (1987). Islamic spirituality: Foundations. New York: Crossroads.

Nicholson, R. A. (1964a). The idea of personality in Sufism. Lahore, Pakistan: Muhammad Ashraf.

Nicholson, R. A. (1964b). Rumi, poet and mystic. London: Alien & LTnwin.

Nurbakhsh, J. (n.d.). Sufism and psychoanalysis (Parts 1 and 2). Unpublished papers. Department of Psychiatry, University of Tehran, Tehran,Iran.

Nurbakhsh, J. (1978). In the tavern of ruin. New York: Khaniqahi-nimatullahi Publications.

Nurbakhsh, J. (1979). In the paradise of the Sufis. New York: Khaniqahi-nimatullahi Publications.

Nurbakhsh, J. (1981). Sufism: Meaning, knowledge and unity. New York: Khaniqahi-nimatullahi Publications.

Nurbakhsh, J. (1992). The psychology of Sufism. New York: Khaniqahi-nimatullahi Publications.

Orage, A. R. (1965). Psychological exercises and. essays (rev. ed.). London: Janus.

Ornstein, R. E. (1972). The psychology of consciousness. San Francisco: Freeman; New York: Viking Press.

Ouspensky, P. D. (1949). In search of the miraculous. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Ozak, M. (Al-Jerrahi). (1981). The unveiling of love. (M. Holland, Trans.). New York: Inner Traditions.

Ozak, M. (Al-Jerrahi). (1987). Love is the wine. (Fxhted and compiled by Sheikh R. Frager al-Jerrahi). Putney, VT: Threshold Books.

Ozak, M. (Al-Jerrahi). (1988). Irshad: Wisdom of a Sufi master. Amity, NY: Amity House.

Ozak, M. (Al-Jerrahi). (1991a). The garden of dervishes (M. Holland, Trans.). Westport, CT: Pir Publications.

Ozak, M. (Al-Jerrahi). (1991b). Adornment of hearts (M. Holland & S. Friedrich, Trans.). Westport, CT: Pir Publications.

Ozelsel, M. (1996). Forty days: The diary of a traditional solitary Sufi retreat. Brattleboro, VT: Threshold Books.

Pendlebury, D. L. (1974). Afterword. The walledgarden of truth by FL Sanai (D. L. Pendlebury, Trans.). London: Octagon.

Perry, W. N. (1971). A treasury of traditional wisdom. New York: Simon & Schuster.

Piaget, J. (1952). The origins of intelligence in children. New York: International University Press.

Qayyum, A. (Trans.). (1976). Letters of al-Ghazzali. Lahore, Pakistan: Islamic Publications.

Rice, C. (1964). The Persian Sufis. London: Alien & Unwin.

Rumi, Jalal al-Din. (1972). Discourses of Rumi (A. J. Arberry, Trans.). New York: Weiser.

Sa'di, M. (1966). The gulistan or rose garden of Sa'di (E. Rehatsek, Trans.). New York: Capricorn Books.

Salinger, J. D. (1965). Raise high the roofbeam, carpenters and Seymour, an introduction. New York: Bantam Books.

Sanai, H. (1974). The walled garden of truth (D. L. Pendlebury. Trans.). London: Octagon.

Schimmel, A. (1975). Mystical dimensions of Islam. Chapel Hill: University of North Carolina Press.

Schimmel, A. (1985). And Muhammad is His Messenger. Chapel Hill: University of North Carolina Press.

Shafii, M. (1968). The pir (Sufi guide) and the Western psychotherapist. R. M. Bucke Memorial Society Newsletter, 3, 9–19.

Shafii, M. (1974). Developmental stages in man in Sufism and psychoanalysis. Unpublished manuscript.

Shafii, M. (1985). Freedom from the self. New York: Human Sciences Press.

Shah, I. (1964). The Sufis. New York: Doubleday.

Shah, I. (1970a). The way of the Sufi. New York: Dutton.

Shah, I. (1970b). Tales of the dervishes. New York: Dutton.

Shah, I. (1971a). The dermis probe. New York: Dutton.

Shah, I. (1971b). The pleasantries of the incredible Mulla Nasrudin. New York: Dutton.

Shah, I. (1971c). The magic monastery. New York: Dutton.

Shah, I. (1972a). Interview with Pat Williams. In L. Lewin (Ed.), The diffusion of Sufi ideas in the West. Boulder, CO: Keysign Press.

Shah, I. (1972b). Caravan of dreams. Baltimore: Penguin Books.

Shah, I. (1972c). Wisdom of the idiots. New York: Dutton.

Shah, I. (1972d). The exploits of the incomparable Mulla Nasrudin. New York: Dutton.

Shah, I. (1972e). Thinkers of the Last: Teachings of the dervishes. Baltimore: Penguin Books.

Shah, I. (1972f). First statement. In L. Lewin (Ed.), The diffusion of Sufi ideas in the West (pp. 133–145). Boulder, CO: Keysign Press.

Shah, I. (1981). Learning how to learn. San Francisco: Harper & Row.

Shah, S. (1933). Islamic Sufism. London: Rider.

Shea, D. (Trans.). (1943). The Dabistan. London: Oriental Translation Fund.

Siraj-Ed-Din, A. (1970). The book of certainty. New York: Weiser.

Smith, J. (1980). Women in Islam: Equity, equality, and the search for the natural order. Journal of the American Academy of Religion, 47(4), 517–537.

Smith, J., & Haddad, Y. (1975). Women in the afterlife: The Islamic view as seen from Koran and tradition. Journal of the American Academy of Religion, 43(1), 39–50.

Smith, M. (1977). Rabia, the mystic A.D. 717–801 and her fellow saints in Islam. San Francisco: Rainbow Bridge. (Originally published, 1928, Cambridge University Press, England.)

Trimingham, J. S. (1971). The Sufi orders in Islam. New York: Oxford University Press.

На этой странице заканчивается оригинальный труд Р. Фрейджера и Д. Фейдимана и начинаются главы, включение которых в книгу было согласовано с издательством Addison Wesley Longman, Inc. Такое дополнение оригинального текста продиктовано желанием редакции предоставить российскому читателю максимально полное собрание теорий и концепций личности.

Для того чтобы не разрывать последовательность изложения, дополнительные главы начинаются с главы о теософии, продолжая обзор Р. Фрейджера и Д. Фейдимана концепций личности, расположенных как бы на периферии официальной науки. Далее порядок глав приблизительно повторяет тот, который предложен авторами основного текста. Авторы добавочных глав старались подходить к описанию теорий личности, как и Р. Фрейджер и Д. Фейдиман, «настолько позитивно и благожелательно, насколько это возможно», стремились соблюсти заявленную основным текстом форму и структуру изложения материала.

Редакция благодарит авторов (Загашева И., Рысева С., Чернышева Д.), литературных и научных редакторов (Боричева А., Гришину Н., Гиппиуса Д.), которые поддержали и воплотили в жизнь идею включения в книгу дополнительных глав.

Издательство «прайм-ЕВРОЗНАК»



Р. Штайнер



М. Гендель

ГЛАВА 19

ТЕОСОФСКАЯ ТРАДИЦИЯ

ОТ РЕДАКТОРА

Настоящая глава представляет на суд читателя краткий очерк теософии в аспекте теории личности. Будучи одной из попыток перевода религиозно-мистических учений Востока на язык европейской культуры, теософия имеет отдаленное отношение к науке и выступает в роли альтернативного знания, опирающегося на принципиально отличные от научных основания. В то же время совершенно очевидно, что современные науки о человеке, изжив в себе химеры эмпиризма и рационализма, нуждаются если не в диалоге с другими понятийными системами, то, по крайней мере, в осознании факта своего с ними сосуществования. Если понимать слово «теория» более широко, чем это определяется в русле общенаучной методологии, то сочетание «теория личности» окажется корректным применительно к любой системе представлений о внутренней структуре человека. Речь идет об определенном подходе к познанию личности, которое с равным успехом может происходить и в рамках клинической психологии, и в ходе телесной практики дзен-буддизма. Признание наукой сферы иррационального в качестве своего значимого антипода может иметь глубокие последствия вплоть до изменения характера научной эволюции*. Для психологии опыт мистических практик, принципиально не разделяющих телесное и духовное, представляет бесспорный интерес. Не будем забегать вперед, предотвращая протест со стороны теоретика-традиционалиста. Напомним, что восприятие непривычного происходит, как правило, в три этапа. На первом мы говорим: это полная чушь. На втором: в этом что-то есть. И наконец, на третьем: это превосходно.

Хотелось бы надеяться, что догматизм, изначально присущий теософии, не будет воспринят как существенное отличие от психологии, обреченной наряду с другими гуманитарными науками делать культ из собственной бездоказательности и приблизительности. Отличие располагается в другой плоскости, а именно в плоскости языка, который в одном случае берет на себя *описательную* функцию, а в другом — *предписательную*. В связи с этим психология как наука не имеет конкретной цели (речь не идет о психотерапии, то есть о чисто практическом применении данных психологии), тогда как теософия, подобно любой другой мистической доктрине, направлена на непосредственное совершенствование каждого индивида в отдельности. В остальном же в случае теософии мы сталкиваемся с очередной попыткой синтеза западной логики и восточной интуиции, который, несмотря на свою известную утопичность, тем не менее представляет своеобразный «коллекционный» интерес.

Остается добавить, что за содержательную сторону публикуемого текста редактор ответственности не несет.

Я. Л.

* См., например, книгу Капра Ф. «Дао физики» (М., 1994), автор которой, известный физик-теоретик, проводит впечатляющие параллели между западным и восточным типами мышления в сфере осмысления свойств физической реальности. Богатый опыт расширения своих интересов в сторону паранаучных познавательных систем и практик автор обобщил в книге: *Капра Ф.* Уроки мудрости. М., 1996.

ВВЕДЕНИЕ

Корни теософского учения весьма многочисленны и ведут к различным религиозным системам и историческим эпохам, но собственно теософией принято именовать учение русской путешественницы и писательницы второй половины XIX века Елены Петровны Блаватской. Проведя много лет в странствиях по Востоку, она познакомилась с местными религиозными традициями, а затем попыталась совместить их с западным, условно говоря, «околонаучным» образом мышления, а также с традициями европейской мистики. В 1875 году в Нью-Йорке при ее непосредственном участии было основано Теософское общество. Вершиной ее подвижнической деятельности стала книга «Тайная доктрина» (1888), названная ею синтезом науки, религии и философии.

В начале XX века от теософии отпочковались два течения, которые мы и собираемся рассмотреть в настоящей главе. Именно их основатели уделяли особо пристальное внимание человеку и проблеме его развития. Это антропософия Рудольфа Штайнера и менее известное учение Макса Генделя. Подготовка, полученная и тем и другим в области естественных наук, способствовала тому, что оба стремились установить (или восстановить) связь между человеком и другими элементами природы. Штайнера больше интересовали общефилософские вопросы, Генделя — возможность наглядного представления взаимодействия человека и среды.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Рудольф Штайнер родился в 1861 году в местечке Кральевич (ранее — территория Австро-Венгрии, сейчас — Хорватии) в семье телеграфиста-железнодорожника. Окончив реальное училище, он поступает в Венский политехнический институт, в котором учится с 1879 по 1883 год, изучая математику, физику, естествознание. Познакомившись в 1877 году с «Критикой чистого разума» И. Канта, юный Штайнер всерьез увлекается философией. В 1882–1897-х годах он участвует в подготовке к изданию натурфилософских трудов Гёте, сопровождая их собственными комментариями. В период с 1890 по 1896 год он работает в архиве Гёте и Шиллера в Веймаре. В 1891 году он защищает диссертацию по теории познания и получает степень доктора философии. Во время своего пребывания в Вене, а с 1897 года в Берлине Штайнер принимает активное участие в интеллектуальной жизни обеих столиц: работает в редакциях журналов, общается с литераторами, теологами и теософами, публикует ряд статей научного и философского содержания.

В 1902 году Рудольф Штайнер вступает в Теософское общество и через некоторое время становится генеральным секретарем его немецкой секции. В 1904 году он совершает первое большое лекционное турне по Германии. Лекторская деятельность Штайнера, в ходе которой он посетит большинство стран Западной Европы, будет продолжаться до последних лет его жизни. Начиная с 1907 года между Штайнером и лидерами теософского движения стали возникать серьезные разногласия по ряду принципиальных вопросов. В 1913 году Штайнер создает Антропософское общество, после чего происходит его окончательный разрыв с теософами. В Дорнахе (Швейцария) под его руководством начинается строительство Гетеанума, своего рода антропософского храма, открытие которого состоялось в 1920 году.

Разразившаяся мировая война заставила Штайнера обратить свой взгляд на социальные вопросы. В 1917 году он выдвигает идею трехчленной структуры общества, которая будет расценена многими как утопическая. Осенью 1919 года он инициирует создание в Штутгарте Свободной вальдорфской школы для детей рабочих табачной фабрики, обучение в которой осуществляется на основе разработанной им педагогической методики. В самый канун 1923 года здание Гетеанума уничтожает пожар. Эта трагедия вкупе с постоянными неурядицами внутри Антропософского общества подорвала силы Рудольфа Штайнера. Он скончался в Дорнахе в марте 1925 года.

За годы своей жизни Штайнер написал около 60 книг, среди которых выделяются «Философия свободы» (1893), «Теософия» (1904), «Очерк тайноведения» (1910), «Мой жизненный путь» (1924). Им прочитано огромное количество лекций, из которых опубликовано примерно 6 тысяч. Основу практического наследия Штайнера составляет вальдорфская педагогика, получившая распространение во многих странах мира. Во время Второй мировой войны антропософом Карлом Кенигом было основано кэмпхиллское движение (названо так в честь пансионата Кэмпхилл-хаус в шотландском городе Абердине), которое объединяет школы-интернаты и общины для работы с детьми и взрослыми, страдающими психическими отклонениями.

Макс Гендель (Хайндель) — литературный псевдоним Карла Луи фон Грассхофа. Он родился в 1865 году в Копенгагене в семье немецкого иммигранта-аристократа и датчанки. В 16 лет он устраивается на судоверфь в Глазго (Шотландия), где получает специальность судового механика. Плавает в должности старшего механика на торговых и пассажирских судах, посещает многие страны мира. С 1895 по 1901 год Гендель работает инженером-консультантом в Нью-Йорке.

После переезда в 1903 году в Лос-Анджелес он начинает серьезно интересоваться метафизикой и теософией и вскоре становится вице-председателем местного отделения Теософского общества. Выступает с лекциями в различных городах США. В 1907 году он совершает поездку в Германию, где встречается со Штайнером. Вернувшись через год в Америку, Гендель пишет свой основной труд «Космоконцепция розенкрейцеров» (*The Rosicrucian Cosmo-Conception*), в котором излагает свою версию теософской доктрины. Тогда же он организует Братство розенкрейцеров (*The Rosicrucian Fellowship*), рассматриваемое им и его последователями в качестве преемника таинственного Ордена розенкрейцеров, якобы существовавшего в Европе в средние века. Штаб-квартирой Братства становится Оушенсайд (Калифорния), где оно приобретает участок земли под строительство храма, которое завершается уже после смерти Генделя, умершего в январе 1919 года.

Основное занятие членов Братства — пропаганда идей Генделя и целительство на основе его медицинских и астрологических трудов.

ИДЕЙНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

И антропософия, и учение Генделя являются разновидностью теософии, идейной вдохновительницей которой по праву считают Е. П. Блаватскую. Сама теософия вобрала в себя многое из гностицизма, неоплатонизма, немецкой мистики эпохи средневековья и Возрождения, соединив элементы западных идеалистических философских систем с догматами индуизма и буддизма. На Штайнера оказала заметное влияние немецкая философская и научная мысль (Гёте, Фихте; Геккель). Гендель, будучи скорее самоучкой, демонстрирует хорошее знакомство с естественнонаучными представлениями своего времени. В отличие от Блаватской, которая испытывала явную неприязнь к христианству, преклоняясь перед языческими мистериями, и Штайнер и Гендель придавали большое значение миссии Христа. Хотя и нельзя говорить о какой-то зависимости обоих теоретиков от воззрений Аристотеля, а Штайнер в некоторых своих работах даже высказывает критические замечания в его адрес, однако в том, как и тот и другой описывают структуру человеческого существа, просматривается много общего с идеями, изложенными древнегреческим мыслителем в его трактате «О душе».

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

В результате длительного развития оккультной и теософской традиции ее последователями — как на Востоке, так и на Западе — была практически единодушно принята концепция, согласно которой человеческое существо состоит из семи принципов, или так называемых «тел». С одной стороны, такой выбор объясняется особенностями самого числа 7, наделяемого рядом символических свойств (семь дней недели, семь нот, семь цветов спектра и т. д.). С другой стороны, данное дробление обусловлено представлениями, специфичными для самой теософии, распространяющей их на человека и на среду его обитания, что мы попытаемся по возможности прояснить ниже.

Что же касается названий, характеристик и порядкового расположения этих семи компонентов, то здесь среди теософов царит полная неразбериха. Поскольку данная глава посвящена лишь двум ветвям теософского «древа», то нами будут рассмотрены структурная модель и терминология, которыми пользовались основатели именно этих направлений. Элементы, из которых, с точки зрения Штайнера и Генделя, состоит человек, суть следующие:

1. Физическое тело
2. Эфирное тело
3. Астральное тело (Штайнер), тело желаний (Гендель)
4. «Я» (Штайнер), разум (Гендель)
5. Самодух (Штайнер), человеческий дух (Гендель)
6. Жизненный дух
7. Духочеловек (Штайнер), божественный дух (Гендель)

При этом предложенная последовательность может интерпретироваться и как описание этапов человеческой эволюции — не столько реальной, сколько идеальной. Следует также пояснить, что, как признавали сами теософы, слово «тело» применительно к высшим, сверхчувственным формам человеческого существования выбрано исключительно вследствие ограниченных возможностей языка для описания процессов, происходящих «по ту сторону» реального мира. Каковы же особенности перечисленных компонентов?

Физическое тело

К этому телу причисляются твердые, жидкие и газообразные составляющие человеческого организма. Оно соотносится с миром минералов, так как в нем происходят те же самые химические процессы, что и в неорганических веществах. Физическое тело есть у любого природного объекта, но лишь у человека оно предусматривает наличие *мышления*. Физическое тело называют плотным, тогда как остальные тела в теософии и оккультизме принято именовать *тонкими* — в силу того, что они невидимы человеческому глазу.

Эфирное тело

Данным телом наделены растения, животные и люди, для которых в равной степени характерны процессы питания, роста и размножения, отсутствующие у минералов. Отсюда и второе название этого тела — *жизненное*.

> ...растительная душа присуща и другим [а не только растениям], она первая и самая общая способность души. Благодаря ей жизнь присуща всем живым существам. Ее дело — воспроизведение и питание (Аристотель, т. 1, с. 401).

Поскольку любое тело должно состоять из какой-то субстанции, теософы постулируют наличие эфира как субстанции жизненного тела. При этом они говорят, что эфир может находиться в четырех состояниях. Гендель указывает следующие виды эфира: химический, жизненный, световой и отражающий, каждый из которых может быть и положительным, и отрицательным. *Химический* эфир обеспечивает выполнение таких функций организма, как усвоение и выделение, тем самым поддерживая жизнь каждой отдельной особи. *Жизненный* эфир отвечает за поддержание вида, то есть за размножение его представителей; у женщин он — положительный, а у мужчин — отрицательный. Положительные силы *светового* эфира генерируют тепло крови, а отрицательные связаны с функциями органов чувств. *Отражающий* эфир служит хранилищем памяти, которую Гендель подразделяет на произвольную (сознательную) и непроизвольную (подсознательную). Все четыре эфира активны только у человека; у животных в латентном состоянии находится отражающий эфир, а у растений — отражающий и световой.

Если бы эфирное тело было предоставлено самому себе, ему бы соответствовало такое состояние сознания, как сон без сновидений. У животных и человека оно, по утверждению теософов, внедрено в селезенку.

Астральное тело

Этим телом обладают лишь животные и человек, для которых в равной степени характерна способность перемещения в пространстве. Астральное тело является носителем желаний, чувств и страстей. С этим телом напрямую связан и дар воображения (представления).

> ...поскольку животное обладает способностью стремления, постольку оно приводит само себя в движение. Без воображения, однако, оно не может быть способно к стремлению (Аристотель, т. 1, с. 444).

Штайнер называет астральное тело также телом душевным и душой ощущающей; Гендель использует такие синонимические термины, как *тело желаний* и эмоциональное тело. Тело желаний подвержено постоянному действию сил привлекательности и отталкивания (симпатии и антипатии); им движут чувства интереса или безразличия по отношению к тем или иным объектам и представлениям. Под субстанцией тела желаний Гендель понимает особый вид материи, находящейся в непрерывном движении и в этом почти уподобляющейся энергии. Если бы астральное тело было предоставлено самому себе, ему бы соответствовало такое состояние сознания, как сон со сновидениями. Астральное тело внедрено в печень.

Ментальное тело

Штайнер и Гендель не употребляют это словосочетание, предпочитая пользоваться соответственно терминами «Я» и «разум». Но оно имеет широкое хождение в теософских кругах, и здесь мы решили прибегнуть именно к нему, рассматривая его в качестве своего рода нейтрального варианта.

Ментальным телом обладают только люди, отличающиеся от животных способностью к организованному труду и членораздельной речи. Это тело имеет непосредственное отношение к самосознанию, благодаря которому человек может определять себя как живое существо, отличное от остальных. Это, так сказать, святая святых человеческой личности. Штайнер называет этот член человеческого существа еще и *душой рассудочной*, поскольку люди направляют свою внутреннюю деятельность на то знание о предметах, которое они сделали ранее своим достоянием. Одной из задач этой деятельности является поиск *истины*. «Человек ищет истину в своей душе; и через эту истину высказывается не только душа, но и вещи мира» (Штайнер, 1995, с. 77).

> Ум всегда правилен... (Аристотель, т. 1, с. 443)

Гендель сравнивает разум с проецирующей линзой стереопроектора. Хотя, на наш взгляд, более точным было бы уподобление его экрану, ибо сам же Гендель говорит, что мы проецируем *на него* свои идеи (1994, с. 74). Благодаря разуму эти идеи принимают вид конкретных *мыслеформ*, которые могут быть затем направлены на три объекта: собственное тело желаний и через него на физическое тело (когда требуется какое-то незамедлительное действие), собственное жизненное тело (когда в таковом действии нет необходимости) и разум другого человека (внушение). Во всех трех случаях ментальные образы оставляют отпечаток на

отражающем эфире жизненного тела их создателя, образуя человеческую память. Таким образом, из рассуждений Генделя можно сделать вывод, что в функционировании ментального тела решающую роль играют процессы памяти. На их особую значимость указывает и Штайнер, когда говорит, что «я» присуще *воспоминание*. Субстанцией ментального тела, по Генделю, является мыслительная материя, из которой и создаются вышеуказанные мыслеформы.

Что касается трех «высших» членов человеческого существа — пятого, шестого и седьмого, — то они рассматриваются обоими мыслителями в качестве преобразованных астрального, эфирного и физического тел. О них мы будем говорить в следующем разделе.

ДИНАМИКА

Увеличение числа «тел» в ходе эволюции — от одного у минералов до четырех у человека – можно условно уподобить филогенезу. Штайнер и Гендель постулируют аналогичный процесс и в онтогенезе человека, указывая, что после рождения у ребенка происходит постепенное пробуждение тел и преимущественное развитие какого-то одного из них на определенном временном отрезке. Примерно до 7-летнего возраста у детей наиболее активно физическое тело, высвобождающееся при родах из физической оболочки матери. После смены зубов происходит «рождение» индивидуального эфирного тела, развитие которого выражается преимущественно в быстром вертикальном росте ребенка. Пробуждению астрального тела соответствует период полового созревания (12–16 лет). Подростками движут главным образом сексуальные желания. «Самостоятельная жизнь» ментального тела начинается приблизительно с 20-летнего возраста, когда человек становится полноправным членом общества.

Гендель связывает постепенную индивидуализацию ребенка с ослаблением функционирования вилочковой железы (тимуса). Физиологами установлено, что масса этой железы, являющейся одним из двух центральных органов иммунной системы человека (второй — костный мозг), после 16 лет постепенно уменьшается. Согласно утверждению Генделя, тимус содержит запас корпускул крови, доставшихся ребенку от родителей. По мере того как организм начинает производить собственную кровь, ребенок все более отчетливо осознает свое «я».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ

Над астральным, эфирным и физическим телами человека, сформировавшимися в процессе фило- и онтогенеза, может быть произведена определенная работа с целью их совершенствования. В ходе такой работы, осуществляемой «я», названные тела преобразуются соответственно в самодух (человеческий дух), жизненный дух и духочеловека (божественный дух). В настоящий момент эти три высших, духовных элемента находятся у человека как бы в зачаточном состоянии.

Легче всего поддается трансформации астральное тело, являющееся носителем наслаждения и страдания, радости и горя. Избавляясь от низменных желаний и страстей, облагораживая и очищая свои чувства и эмоции, анализируя свои поступки, люди тем самым получают возможность устранить какие-то нежелательные черты своего характера, стать более терпимыми и сострадательными, сделать свою эмоциональную жизнь более насыщенной.

Сложнее обстоит дело с работой над эфирным телом. Штайнер связывает эту работу с изменением более глубоких особенностей характера человека, его темперамента. С точки зрения Штайнера, подобное преобразование может быть достигнуто путем религиозных переживаний, а также под влиянием искусства. Гендель соотносит качественный рост эфирного тела с развитием памяти, посредством которой человек согласует свой прошлый и настоящий опыт и возникающие в этой связи чувства. Наиболее неподатливое из человеческих тел — физическое. Но и его можно преобразить за счет правильных действий, внешнего влияния и опыта.

Согласно Генделю, основными препятствиями для роста являются ослепление человека преходящими и иллюзорными сторонами жизни, погоня за материальными благами, потакание своим сиюминутным желаниям и побуждениям. И Штайнер и Гендель считали, что огромную опасность для человечества представляет слепая приверженность материализму, наносящая ущерб духовной жизни людей.

Если люди и работают над своими телами, то эта деятельность осуществляется ими, как правило, бессознательно. Однако средства, при помощи которых возможно осознанное самосовершенствование, тем не менее имеются и представляют собой специальные упражнения по развитию скрытых возможностей человека.

Гендель выделяет следующие стадии ментального роста: *концентрация, медитация, созерцание, поклонение.* Концентрация заключается в удержании мыслей на каком-то одном предмете или идее. Ее объектом может быть избран любой предмет, соответствующий темпераменту и интеллектуальным устремлениям человека. Задача ученика состоит в том, чтобы создать в своем воображении серию связанных между собой образов. После того как ученик овладеет способностью удерживать свое внимание на подобных образах, он должен отбросить созданную картину и проследить, что заполнит образовавшийся вакуум.

Целью следующего упражнения, медитации, является мысленное «воскрешение» прошлого различных предметов. Например, можно попытаться узнать все об обычном столе. Практикующий старается представить себе растущее дерево, послужившее материалом для стола; лесорубов, которые это дерево валили; процесс лесосплава; деревообрабатывающее производство и т. д. Важным дополнением двух указанных упражнений является систематическое наблюдение человека за всем, что окружает его в жизни, из чего он делает определенные выводы и тем самым культивирует в себе способность логического мышления. Что касается созерцания и поклонения — высших ступеней духовной практики по Генделю, — то они носят скорее пассивный характер, имея много общего с религиозным благоговением.

Гендель рекомендует еще одно упражнение, очень напоминающее самоанализ. Вечером перед сном человек восстанавливает в памяти каждый эпизод минувшего дня, акцентируя внимание на сделанных ошибках и отмечая совершенные им хорошие поступки. Тем самым он как бы творит суд над самим собой, мысленно исправляя содеянное зло и избавляясь в итоге от отрицательных черт своего характера.

Штайнер называет предлагаемую им духовную практику *посвящением*, целью которого является достижение человеком высшего, «сверхчувственного» состояния сознания. Посвящение состоит из трех ступеней: *имагинации, инспирации* и *интуиции.* Имагинация у Штайнера соответствует тому, что Гендель определяет как концентрацию и медитацию. Упражняющийся отключается от внешнего мира и создает в своем воображении какие-то символические картины, которые должны вызвать у него определенные переживания. В ходе выполнения этого упражнения у ученика должны развиться пять душевных качеств: управление процессами собственного мышления, контроль за своими волевыми импульсами, невозмутимость по отношению к горю и радости, положительность в суждениях о мире и непредвзятость в воззрениях на жизнь. Две другие ступени посвящения на практике труднореализуемы. Так, при инспирации человек должен устранить из сознания созданный образ и сосредоточиться на тех душевных процессах, которые этот образ пробудили. При интуиции требуется отстранение не только от мысленного образа, но и от той внутренней деятельности, в которую человек погружался при инспирации.

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

Структурная модель человека, будучи фундаментальным положением антропософии и учения Генделя, была освещена нами в «Основных понятиях». В настоящем разделе будут рассмотрены те элементы человеческого существа, которых мы коснулись лишь мельком или не затрагивали вовсе.

ТЕЛО

В теософии к тому, что принято понимать под словом «тело», могут быть отнесены физическая (плотная) и эфирная (жизненная) составляющие человеческого существа. Своим физическим телом человек тождествен минеральному миру. Являясь самым низшим и инертным из человеческих тел, оно тем не менее имеет наиболее сложное и совершенное устройство, поскольку находится на четвертой стадии своего развития (минералы — растения — животные — человек). Примером этого совершенства может служить строение костей, отличающихся легкостью и одновременно необычайной прочностью.

> Подобно минералам, человек строит свое тело из веществ природы... (Штайнер, 1995, с. 47).

Гендель разделяет физический мир, который можно назвать также миром форм, на два слоя: химический и эфирный. Если материя первого слоя, из которой построено плотное тело, подчиняется химическим законам и пребывает в трех агрегатных состояниях — твердом, жидком и газообразном, то эфирный слой теоретик связывает с природой электрических явлений. Хотя Гендель не делает из этой догадки дальнейших выводов, возможно проведение параллели между эфирным телом и *нервной системой*

человека (и животных), являющейся отменным проводником электрических импульсов. Стоит также отметить, что в Древней Греции слово *neuron* (лат. эквивалент *nervus*) означало, среди прочего, «волокно растений». А эфирное тело, как считают теософы, — это то общее, что человек и животные имеют с растениями.

> Мы видим движущиеся трамваи или слышим звяканье телеграфных аппаратов, но загадочная сила, являющаяся причиной этих явлений, остается неведомой для нас. Мы говорим, что это электричество, но это название не дает нам никакого объяснения. Мы ничего не знаем о самой этой силе; мы видим и слышим лишь ее последствия (Гендель, 1994, с. 25).

Эфирное (жизненное) тело является строителем и реставратором плотной формы. В течение жизни оно противодействует силам, стремящимся вызвать распад физического тела. Как уже говорилось, оно обладает свойством полярности. Согласно Генделю, жизненное тело мужчины — женское, или отрицательно заряженное, а у женщины оно — мужское, или положительно заряженное. Позитивное жизненное тело женщины генерирует в ее организме избыток крови, который находит выход в виде периодических менструаций. Этим же чрезмерным внутренним давлением объясняется и повышенная эмоциональность женщин, проявляющаяся в неспособности сдерживать слезы, подавлять те или иные реакции и т. д.

Эфирное тело тесно связано с физическим, но бывают ситуации, когда первое частично отделяется от второго. По мнению теософов, подобный феномен имеет место в случае затекания конечностей. Аналогичное явление наблюдается при гипнотическом воздействии или применении наркоза, а также в экстремальных ситуациях, например когда человек тонет или падает с большой высоты.

ВОЛЯ

Теософия постулирует, что воля является отличительным признаком мужского пола, тогда как у женщин обычно более ярко проявляется другое качество — воображение. Согласно Генделю, проводником волевых импульсов у человека служит парасимпатическая нервная система, которая контролирует поперечно-полосатые, или волюнтарные, мышцы. Штайнер же усматривал определенную связь между волевыми актами и процессами обмена веществ.

Рассматривая волю как философскую категорию, Штайнер видел в ней инструмент, посредством которого человек воздействует на внешний мир, тем самым накладывая на него отпечаток своего внутреннего существа. Волю можно развивать. Штайнер предлагал укреплять ее следующим элементарным способом: в течение нескольких месяцев в определенное время дня можно заставлять себя выполнять какие-то простые операции, например поливать цветы. В результате планомерных действий внутренняя жизнь человека станет более упорядоченной.

ЭМОЦИИ

Носителем эмоций и чувств является астральное тело (тело желаний). По Генделю, определяющим фактором в нашем отношении к какому-либо объекту или мысли служит пара чувств: интерес и безразличие. Если чувство, которое вызывает у человека та или иная идея, является интересом, эта идея будет расти и процветать в его сознании. В противном случае она завянет, подобно растению, лишенному солнечного света. Интерес приводит в действие силы привлечения и отталкивания (симпатии и антипатии), тогда как безразличие просто автоматически вычеркивает объект или мысль из нашей жизни. Если первоначальный интерес порождает антипатию к объекту, это побудит человека изгнать представление о последнем из своего сознания. Из сказанного видно, насколько важны чувства, которые человек испытывает к тому, что его окружает, ибо, осознанно или неосознанно отворачиваясь от чего-либо, он обедняет свой внутренний мир.

Штайнер предлагает перестать смотреть на внутренние переживания как на исключительно мозговые процессы. Чувства находятся в тесной связи с ощущениями, реципиентами которых являются наши органы чувств. Одни ощущения доставляют нам удовольствие, другие — неудовольствие. В чувственной жизни человека происходит как бы соединение его внутреннего мира с тем, что приходит к нему извне. Телесное соответствие чувствам Штайнер видел в дыхательной деятельности.

ИНТЕЛЛЕКТ

Прямым проявлением интеллекта является мыслительная способность. Человек «размышляет о своих восприятиях и о своих поступках. Размышляя о своих восприятиях, он приобретает познание о вещах; раз-

мышляя о своих поступках, он вносит в свою жизнь разумную причинность» (Штайнер, 1995, с. 53). Согласно Штайнеру, мышление — это то, посредством чего человек выходит за пределы личной жизни, убеждаясь, что законы мышления полностью согласуются с мировым порядком. Благодаря такой согласованности человек может познавать как окружающий мир, так и свое собственное существо. Штайнер говорит о вечности истины и подчеркивает, что процесс мышления способен доставлять не меньшее удовольствие, чем самый приятный чувственный опыт. Особенно пристальное внимание феномену мышления Штайнер уделяет в своем труде «Философия свободы».

Гендель указывает, что в процессе эволюции произошло сращение разума с телом желаний, в результате чего в человеке развилось такое качество, как хитрость, которая действует в роли помощницы желания. На смену хитрости должна прийти рассудительность, или логика: способность прослеживать следствие к породившей его причине. Согласно Генделю, на данный момент разум человека находится в зачаточном состоянии. Он «даже не является еще органом. В настоящее время это просто связующее звено, оболочка, используемая эго в качестве фокусной точки» (1994, с. 61, 62).

«Я»

В отличие от представителей других царств природы человек индивидуален. Минералы, растения и животные разделяются на виды, представление о которых можно получить, описав какой-то один экземпляр из каждого вида. «Каждый отдельный человек — это “вид”... независимый от других индивидуумов и столь же отличный от других людей, как один вид в низших царствах отличен от другого» (Гендель, 1994, с. 60). Таким образом, можно считать, что в теософии «я» — это четвертый член человеческого существа (ментальное тело), хотя сам этот термин использует только Штайнер.

> ...Во всем языке есть только одно-единственное имя, которое по своей сущности отличается от всех других имен. Это имя — «я» (Штайнер, 1991, с. 34).

Посредством самосознания человек определяет себя как самостоятельное существо, как «я». Наши представления о внешних предметах изменчивы, поскольку зависят от того, в каком виде последние нам являются. Подлинная же внутренняя деятельность человека, по словам Штайнера, начинается с обращения мысли на себя, с восприятия своего «я».

Штайнер полагал, что основным отличием человека от животных является сохранение в памяти переживаний прошлого. Животные, на его взгляд, такой способностью не обладают, следуя лишь своим инстинктам. Необходимыми условиями для выражения индивидуального эго, согласно Генделю, являются: вертикальная походка, вертикальная гортань и теплая кровь.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Гендель указывает, что человек испытывает на себе давление со стороны семьи, рода, нации, расы. Возникает опасность, что он окажется в слишком большой зависимости от этих социальных факторов. Это не означает, что необходимо разорвать все эти связи — нужно лишь подняться над ними, стать внутренне свободным от внешних влияний. Если попытаться сравнить человека современности с его древними предками, то станет очевидна тенденция к возрастанию роли личности в структуре социальных отношений: человек все больше сознает свою неповторимость и отдельность от других.

Стремясь к большей независимости, человек должен одновременно развивать в себе такое качество, как альтруизм, который должен прийти на смену эгоизму и определять отношение ко всем живым существам. Средствами развития этого качества являются проявление интереса ко всему, что нас окружает, а также чувство сострадания. Для Генделя, как и для многих других видных эзотериков, характерны пророческие предсказания: он предрекает, что наступит такое время, когда человечество будет жить согласно заповедям Единой религии и все люди станут братьями.

Штайнер также призывал к большей свободе человека в обществе. Он разработал проект гармоничного общественного устройства, назвав его «трехчленной конструкцией социального организма». Эта конструкция предполагает взаимную независимость политико-правовой, экономической и культурно-духовной систем государства. В правовой жизни должно главенствовать равенство, в экономической жизни с ее разделением труда необходима братская кооперация, а основным условием духовной жизни должна быть свобода.

НАСТАВНИК

По мнению Генделя, последние ступени духовной практики следует проходить под руководством Учителя, который помогает ученику раскрыть свои потенциальные возможности. При этом указывается, что нет необходимости специально заниматься поисками наставника. Последний должен явиться сам, увидев, что ученик достиг определенного уровня развития.

Как антропософы, так и последователи Генделя придерживаются общей точки зрения, что для людей европейской культуры, склонных к логическому мышлению, больше подходят западные методы духовного обучения (см. подраздел «Психологический рост»). Эти методы характеризуются прежде всего тем, что допускают личную свободу ученика, ограниченную в восточных школах авторитетом «гуру», и делают упор на приобретение интеллектуальных знаний.

ОЦЕНКА

Теософия дробит человеческое существо на составные части. Нам, привыкшим считать себя едиными и неделимыми, это может показаться несколько непривычным. Вместе с тем подобной операцией занимаются не только все религиозные учения, но и многие психологи, и в первую очередь психоаналитики, вслед за Фрейдом выделяющие в человеке такие элементы, как ид («оно»), эго («я») и суперэго («сверх-я»). Штайнер и Гендель делают следующий шаг и показывают, как отдельные человеческие «тела» связаны с другими сферами природы. Так набрасывается схема того длительного пути, который человеческое существо прошло в своем развитии. Такой подход обнаруживает неожиданное типологическое родство теософии с эволюционным учением.

В отличие от теософов-традиционалистов, находящихся под влиянием скорее хаотичных восточных учений, Штайнер и Гендель старались опираться на логику и рациональное мышление, продолжая, таким образом, линию, идущую от мыслителей античности. Однако и тот и другой остались верны одному из краеугольных положений теософии, заимствованному из индуизма и буддизма, — *теории перевоплощения.* Они считали, что лишь она одна способна удовлетворительно объяснить все те несправедливости, которыми наполнен окружающий мир.

Отдавая дань уважения науке, антропософия и учение Генделя тем не менее демонстрируют резко негативное отношение к материализму, считая его повинным во многих бедах человечества. Основной причиной такой позиции является, по-видимому, то, что материалистическая наука не осмеливается высказывать никаких гипотез в отношении посмертного существования человека. Между тем для Штайнера и Генделя было очевидно, что люди, не думающие о своей будущей судьбе, равнодушные к вере, неизбежно окажутся во власти эгоизма и чисто потребительского отношения к жизни.

Однако полное неприятие окружающей действительности каким бы то ни было учением всегда чревато тем, что организация его последователей превращается со временем в церковь. Материальным воплощением этой тенденции, своего рода символическим «воцерковлением», обычно оказывается строительство собственного храма. Основателей учения начинают боготворить, а их взгляды принимают за истину в последней инстанции. Какие бы нежелательные побочные эффекты ни давала современная наука, нельзя отрицать, что она постоянно прогрессирует, а выведенные ею законы успешно работают. Поэтому далее будет высказан ряд соображений, которые, как нам видится, могли бы способствовать упрочению связей между скорее духовной теософской доктриной и по преимуществу материалистической наукой.

Прежде всего нужно попытаться сопоставить положения обсуждаемой концепции с данными, которые накоплены различными отраслями знаний, изучающими как живую природу (психология, биология), так и неживую (химия, физика). Важной задачей здесь является установление соответствия между теософскими «телами» и системами человеческого организма. В качестве предварительной гипотезы можно провести параллели между следующими элементами:

1. Физическим телом и соматикой (кроме нервной системы и органов чувств). Этой области соответствуют химические процессы, происходящие на молекулярном уровне.

2. Эфирным телом и нервной системой. На этом уровне действуют те же законы, которым подчиняются электрические явления. Эндокринную систему (железы внутренней секреции) можно рассматривать

в качестве звена, связывающего физическое и эфирное тела.

3. Астральным телом и собственно психикой (сфера чувств, эмоций, желаний). Эту область охватывают теория электромагнитных волн и квантовая физика. Органы чувств можно принять за своего рода посредников между эфирным и астральным телами.

4. Ментальным телом и человеческим разумом. Здесь мы вступаем в область, которой ведает ядерная физика. Соединительным мостом между астральным и ментальным телами является головной мозг с двумя его полушариями.

Кроме того, представляется заманчивым проведение аналогии между так называемыми уровневыми психическими процессами (ощущение, восприятие, представление, мышление) и эволюционными ступенями, на которых пребывают представители различных категорий природы. На наш взгляд, подобный анализ мог бы привести к созданию комплексной теории, которая включала бы в себя не только человеческую личность, но и все то, что ее окружает, и которая, в отличие от теософии, была бы лишена мистического налета.

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Антропософия Рудольфа Штайнера и концептуальное учение Макса Генделя являются разновидностями теософии, из которой они выделились в начале XX века.

• Обе доктрины выделяют в человеческом существе семь принципов, или тел. Исповедуя эволюционный подход, они постулируют постепенное увеличение количества тел при переходе от низших уровней живой природы к высшим. В настоящее время у человека проявлены четыре составляющих: *физическое, эфирное, астральное* и *ментальное тела.*

• В онтогенезе у человека наблюдается процесс, аналогичный филогенезу: постепенное пробуждение тел и преимущественное развитие какого-то одного из них на определенном временном отрезке.

• Над тремя низшими телами может быть проделана работа с целью их совершенствования. Гендель рекомендует следующие упражнения по их развитию: концентрация, медитация, созерцание, поклонение. Процедуры, предлагаемые Штайнером, определяются как имагинация, инспирация и интуиция.

• К тому, что принято понимать под телом, можно отнести физический и эфирный члены человеческого существа. Физическое тело подвержено процессам, имеющим химическую природу, эфирное — процессам, имеющим электрическую природу. Эфирное тело мужчины — отрицательное, женщины — положительное. В отдельных случаях может происходить частичное отделение эфирного тела от физического.

• Воля является отличительным качеством мужского пола, в то время как у женщин больше развито воображение. Согласно Штайнеру, воля — это инструмент, посредством которого человек воздействует на внешний мир.

• Носителем эмоций является астральное тело (тело желаний). Согласно Генделю, в сфере желаний определяющей является пара чувств: безразличие и интерес, который в свою очередь приводит в действие силы привлечения или отталкивания. Штайнер отделяет чувства и эмоции от чисто мозговой деятельности.

• Интеллектуальная деятельность согласуется с объективными законами мышления, позволяющими человеку познавать как окружающий мир, так и самого себя. Но в ходе эволюции разум сросся с астральным телом, результатом чего явилось такое качество, как хитрость, направленная на удовлетворение эгоистических желаний человека. На смену хитрости должна прийти рассудительность.

• «Я» в теософии — четвертое составляющее человеческого существа, ментальное тело. Свойство индивидуальности — это то, что отличает человека от других существ. Человек определяет себя как «я» посредством самосознания. Функционирование ментального тела тесно связано с процессами памяти.

• Существует опасность, что человек может оказаться в слишком большой зависимости от социальных институтов. Человек должен стремиться к тому, чтобы быть выше их. Одновременно со стремлением к независимости необходимо развивать в себе альтруистические черты характера.

• Антропософы и последователи Генделя не придают большого значения роли наставника, считая более важной самостоятельную работу ученика. И те и другие подчеркивают, что для человека западной цивилизации больше подходят такие методы обучения, которые делают упор на интеллектуальное развитие.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Астральное тело (тело желаний). Один из элементов живого существа, которым обладают животные и человек, наделенные способностью перемещаться в пространстве. Является носителем желаний, чувств и страстей.

Ментальное тело (разум, «я»). Присутствует только у человека и связано со способностью мышления и самосознания. В его функционировании решающую роль играют процессы памяти.

Физическое тело (плотное тело). Тело, которым обладают представители всех категорий природы и которое подчиняется законам неорганического мира. У человека оно устроено так, чтобы обеспечивать выполнение мыслительной функции.

Эфирное тело (жизненное тело). Элемент живого существа, которым обладают растения, животные и человек. Отвечает за процессы питания, роста и размножения.

БИБЛИОГРАФИЯ

Аристотель. Сочинения: В 4 т. М., 1976–1983. Т. 1–4.

Блаватская Е. П. Тайная доктрина. Минск, 1994. Т. 1–4.

Гендель М. Космогоническая концепция. СПб., 1994.

Карлгрен Ф. Антропософский путь познания. М., 1991.

Линденберг К. Рудольф Штайнер. М., 1995.

Штайнер Р. Из области духовного знания. М., 1997.

Штайнер Р. Очерк тайноведения. Л., 1991.

Штайнер Р. Теософия. Калуга, 1995.

Штайнер Р. Философия свободы. Калуга, 1994.



ГЛАВА 20

ЭРИХ ФРОММ И ДИАЛЕКТИЧЕСКИЙ ГУМАНИЗМ, ИЛИ ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ

Теория, созданная Эрихом Фроммом, привлекает психологов в первую очередь тем, что в ней, как ни в одной другой, досконально описаны социальные детерминанты человеческой личности. Фромм попытался объединить в своих психологических исследованиях историю и экономику, принимая во внимание как классовую структуру общества, так и биологические факторы в развитии человека. Критически отнесясь к социально-экономической теории марксизма и фрейдовскому психоанализу, Фромм объединил в своей теории их реальные достижения. Его подход, названный «гуманистическим психоанализом» (*humanistic psychoanalysis*), предполагает, что основным источником страха, тревоги, чувства одиночества и изоляции является отрыв человека от мира природной стихии.

Гуманистический психоанализ рассматривает человека скорее с культурно-исторической, чем с психологической, точки зрения и больше ориентирован на культуру в целом, нежели на отдельную личность. Фромм был не только выдающимся теоретиком психологии, но и публицистом, психотерапевтом, философом, знатоком Библии, культурным антропологом, специалистом по психобиографии.

Именно такой междисциплинарный подход позволил Фромму сформулировать оригинальное положение о *«человеческой дилемме», основанное на идеях эволюционизма**.

Вкратце принципы эволюцинизма сводятся к тому, что когда в ходе эволюции животного мира человеческие существа обособились в отдельный вид, они потеряли большую часть животных инстинктов, но «преуспели в умственном развитии, которое позволило им осознавать себя, фантазировать, строить планы и выносить суждения» (Fromm, 1992, p. 5). Именно это сочетание ослабленных инстинктов, с одной стороны, и высокоразвитых умственных способностей — с другой, отличает человека от других животных.

> ...самосознание, рассудок и разум разрушают ту «гармонию» естественного существования, которая свойственна всем животным. Сознание делает человека каким-то аномальным явлением природы, гротеском, иронией Вселенной. Человек... не может освободиться ни от своего тела, ни от своей способности мыслить (Fromm, 1973).*

Рассматривая человеческую личность как результат динамического противодействия между врожденными потребностями и нормами социума, в котором существует конкретный индивид, Фромм сформулировал теорию *типов социальных характеров* — продуктивных и непродуктивных.

Еще одна из идей Фромма, получившая, возможно, наиболее широкое распространение, — это разработанная им концепция отношения человека к *свободе*. Взлет капитализма, с одной стороны, дал людям личную свободу и досуг, а с другой — вселил в них чувство тревоги, изоляции и бессилия. Цена свободы, утверждал Фромм, превышает ее преимущества. Неизбежное чувство изоляции, рожденное капитализмом, оставляет людям всего две альтернативы: укрыться от свободы в межличностной зависимости или двигаться к самореализации через любовь, творчество и работу.

Фромм начинал свою карьеру как психотерапевт, применяющий технику традиционного психоанализа, но затем начал тяготиться узкими рамками фрейдовского подхода и двигаться в направлении более динамичного и провокативного метода. В своей гуманистической концепции Фромм придерживается «золотой середины» между свободной волей и определенностью, оптимизмом и пессимизмом, сознанием и подсознательными силами, уникальностью и похожестью. Его вклад в понимание человеческой личности на данном этапе развития общества поистине трудно переоценить. И не будет преувеличением сказать, что те-

* *Эволюционизм* — одно из направлений в изучении культуры, возникшее во второй половине XIX века и обязанное своим появлением Ч. Дарвину и Ч. Лайелю, выдвинувшим гипотезу постепенного развития органического и неорганического мира от простого состояния к более сложному. Ключевым понятием эволюционизма с момента его зарождения является понятие адаптации, означающее постепенное достижение соответствия между миром людей, организованных в сообщества, с миром природы. Признанными классиками эволюционизма XIX века являются антропологи Генри Морган (США), Эдвард Тэйлор (Великобритания), Рудольф Ратцель (Германия). С 1950-х годов началось возрождение интереса к эволюционизму под влиянием работ видного американского антрополога Лесли Уайта, пытавшегося возродить теорию поступательного развития культуры.

* Здесь и далее цитаты из «The Anatomy of Human Destructiveness» даются в переводе Э. Телятниковой по изданию: *Телятникова. Э.* Анатомия человеческой деструктивности. М.: Республика, 1994.

перь, к началу нового века, идеи Фромма в области наук о культуре (социология, психология и т. д.) достигли максимально широкой аудитории.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Фромм родился 23 марта 1900 года во Франкфурте-на-Майне, Германия. Эрих был единственным ребенком в семье ортодоксальных евреев, принадлежавших к среднему классу. Его отец, Нафали, был сыном и внуком раввина, а мать, Роза, – племянницей известного талмудиста Людвига Краузе. В детстве Эрих изучал Ветхий Завет под руководством ряда выдающихся ученых, в числе которых находился и рабби Краузе. Более всего Фромм тяготел к полным эмоционального сочувствия, благословения и надежды книгам пророков Исайи, Осии и Амоса. Хотя впоследствии Фромм и отошел от официальной религии, его гуманистическая психология, бесспорно, несет отпечаток этих книг, с их видением всеобщего мира и гармонии и учениями об этических аспектах истории — о том, что люди способны поступать справедливо и несправедливо и что история имеет свои этические законы.

Раннее детство Эриха не было безоблачным. Он не мог не замечать скверного характера отца и склонности матери к депрессии. Позднее Фромм вспоминал, что его «родители были очень нервными», да и сам он «возможно, был довольно нервным ребенком». При этом личность будущего ученого формировалась одновременно в двух совершенно различных мирах: традиции иудейской культуры сосуществовали с идеологией европейского капиталистического общества. Раздираемый внутренними противоречиями, которые порой становились невыносимы, Фромм вместе с тем на всю жизнь развил в себе способность видеть события с различных точек зрения.

Когда Эриху исполнилось 12 лет, он был шокирован и озадачен самоубийством молодой привлекательной женщины, водившей знакомство с семьей Фроммов. Женщина была умна, артистична и очень хороша собой; тем не менее она покончила с жизнью, чтобы ее могли похоронить вместе с только что умершим отцом. Как можно объяснить этот поступок? В глазах юного Эриха отец художницы был малоинтересным и не располагающим к себе человеком, ради которого не стоило идти на такую жертву, тем более имея столько шансов прожить богатую полнокровную жизнь. «Возможно ли, чтобы молодая красивая женщина настолько любила своего отца, что предпочла отправиться вслед за ним, отвергнув жизнь со всеми ее удовольствиями?» (Fromm, 1962, p. 4). Этот вопрос мучил Фромма в течение последующих 10 лет, пока он не столкнулся с работами Зигмунда Фрейда по психоанализу. Заинтересовавшись этим учением и начав подробно читать Фрейда, Фромм узнал об эдиповом комплексе и стал постепенно понимать причины события, потрясшего его в детстве. Позднее Фромм сам объяснит иррациональную зависимость молодой женщины от отца, назвав такой тип отношений *непродуктивными симбиотическими отношениями (nonproductive symbiotic relationship)*. Но это произойдет уже на том этапе, когда Фромм, не будучи удовлетворен фрейдовскими построениями, отдалится от них и начнет создавать оригинальную теорию.

К началу Первой мировой войны Фромм был еще слишком юным, чтобы сражаться, однако уже достаточно взрослым, чтобы понимать полную абсурдность немецкого национализма. При этом бросалось в глаза, что англичане и французы вели себя аналогичным образом, несправедливо провозглашая свою культуру единственно возможной. Фромма вновь стал мучить вопрос: как могли нормальные, относительно миролюбивые люди так слепо идти за агрессивными националистическими идеологами; как возникает в человеке ненависть, жажда убийства и готовность к смерти? «Когда в 1918 году война закончилась, я был серьезно озадачен вопросом о причинах возникновения войн и пытался понять иррациональное поведение человеческих масс. Меня охватывало страстное стремление к миру и взаимопониманию между народами» (Fromm, 1962, p. 9).

Живо интересуясь работами Фрейда и Маркса, Фромм быстро начал сомневаться в истинности как одной, так и другой концепции. Это было вызвано отсутствием описания связи между отдельной личностью и целым социумом: «Я хотел понять законы, управляющие жизнью отдельного индивида, и законы, по которым живет человеческое общество» (Fromm, 1962, p. 9).

После войны Фромм сосредоточился на науке, изучал психологию, философию и социологию в Университете Гейдельберга, где в возрасте 22 лет получил степень доктора социологии. Не слишком рассчитывая

на то, что социальная теория может дать исчерпывающее объяснение событиям, потрясшим его в юности, Фромм обратился к психоанализу, который изучал с 1925 по 1930 год сперва в Мюнхене, затем во Франкфурте и наконец в Берлинском институте психоанализа, где даже выступал в роли объекта исследования для Ганса Закса, одного из студентов Фрейда.

В 1926 году Фромм официально отрекся от ортодоксального иудаизма и женился на психоаналитике Фриде Райхманн, которая была более чем на 10 лет старше него. Позднее ее работа с больными шизофренией получила всемирное признание. В жизни Фромма Райхманн играла роль матери; она даже была похожа на его собственную мать. Брак, однако, счастливым не был. В 1930 году супруги разошлись, но официально не разводились до тех пор, пока оба не эмигрировали в Соединенные Штаты.

В 1930 году Фромм основал во Франкфурте Южно-германский институт психоанализа, однако вскоре в связи с растущей угрозой фашизма переехал в Женеву, поступив на работу в новообразованный Международный институт социальных исследований. В 1933 году он принял приглашение прочитать серию лекций в Чикагском институте психоанализа, после чего сразу эмигрировал в Соединенные Штаты и занялся в Нью-Йорке частной практикой. Там Фромм возобновил свое знакомство с Карен Хорни, с которой работал еще в Берлинском институте психоанализа. Хорни была старше его на 15 лет и, так же как первая жена, стала Фромму кем-то вроде матери и старшего наставника. В 1941 году Фромм вступил в основанную ею Ассоциацию по распространению психоанализа (APP). Любовники в частной жизни, Фромм и Хорни существенно расходились в профессиональных взглядах, что привело к расколу внутри ассоциации. Когда студенты потребовали, чтобы Фромм, не имевший докторской степени по медицине, читал у них клинический курс, он был вынужден покинуть ряды ассоциации вместе с группой сторонников, куда входили Гарри Стэк Салливан, Клара Томпсон и другие выдающиеся ученые. В 1946 году они организовали Институт психиатрии, психоанализа и психологии Уильяма Алансона, где Фромм одновременно возглавил факультет и комиссию по учебной работе.

В 1944 году Фромм женился на Хенни Гарланд, женщине, чей интерес к религии и мистике склонил Фромма к изучению дзэн-буддизма. В 1951 году супруги переехали в Мехико, где для Хенни, страдавшей ревматическим артритом, был более благоприятный климат. Фромм начал работать на одном из факультетов Национального независимого университета города Мехико и организовал психоаналитическую кафедру в медицинской школе. После смерти жены в 1952 году он остался жить в Мехико, постоянно разъезжая между своим домом в Кьернавака и Соединенными Штатами. С 1957 по 1970 год он занимал должность профессора психологии в Университете штата Мичиган, а с 1962 по 1970 год — адъюнкт-профессора в Университете Нью-Йорка. В Мехико он встретил Аннис Фриман, на которой женился в 1953 году. В 1968 году Фромм перенес серьезный инфаркт и вынужден был снизить темп работы. В 1974 году супруги переехали в Муральто, Швейцария, где 18 марта 1980 года Фромм ушел из жизни, не дожив нескольких дней до своего 80-летнего юбилея.

В числе самых известных книг Фромма обычно называют *Escape from Freedom* («Бегство от свободы», 1941), *Man for Himself* («Человек для себя», 1947), *Psychoanalysis and Religion* («Психоанализ и религия», 1950), *The Sane Society* («Здоровое общество», 1955), *The Art of Loving* («Искусство любить», 1956), *Marx's Concept of Man* («Понятие человека у Маркса», 1961), *The Heart of Man* («Сердце человека», 1964), *The Anatomy of Human Destructiveness* («Анатомия человеческой деструктивности», 1973), *To Have or Be* («Иметь или быть», 1976), *For the Love of Life* («За любовь к жизни», 1986).

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

На теорию Фромма оказали воздействие работы многих известных ученых и мыслителей. Пять основных источников, сформировавших образ мысли Фромма: доктрина человека в ортодоксальном иудаизме, революционный дух Карла Маркса, столь же революционные идеи Зигмунда Фрейда, мышление дзэн-буддизма и работы Иоганна И. Бахофена о матриархальных обществах.

С точки зрения Фромма, отдельная личность может быть понята только в свете истории всего человечества. «Оценка социальной обстановки должна предшествовать анализу личности, а психология должна базироваться на философско-антропологической концепции человеческого существования» (Fromm, 1947, p. 45). Основной тезис Фромма состоит в том, что в процес-

се эволюции люди утратили свое доисторическое единство с природой и друг с другом, в то же время развив способность мышления, предвидения и воображения. Сочетание недостатка животных инстинктов с избытком рационального мышления превратило человека в своеобразную ошибку природы. Самосознание порождает чувство одиночества, изоляции и неприкаянности. Чтобы избавиться от этих чувств, человек стремится снова соединиться с природой и с себе подобными.

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ДИЛЕММА

В книге «Человек для себя» (1947) Фромм утверждал, что, в отличие от других представителей животного мира, человеческие существа лишились своей изначальной связи с природой. У людей нет мощных инстинктов, позволяющих адаптироваться к постоянно меняющемуся миру, однако они овладели способностью мыслить, оказавшись тем самым в состоянии, которое Фромм называет *человеческой дилеммой* (*human dilemma*).

> Наделенный сознанием и самосознанием, человек научается выделять себя из среды, понимает свою изолированность от природы и других людей. Это приводит затем к осознанию своего неведения, своей беспомощности в мире и, наконец, к пониманию конечности своего бытия, неизбежности смерти (Fromm, 1973).

Мы переживаем эту основополагающую дилемму, поскольку отделены от природы и в то же время можем осознать себя в этом качестве. Наша способность мыслить одновременно является и благом, и проклятием. С одной стороны, она позволяет нам выжить, но с другой — толкает нас к попыткам разрешить вопросы, на которые нет ответа. Фромм называет эти вопросы *«экзистенциальными дихотомиями» (existential dichotomies)*, поскольку их природа коренится в самом существовании. Они неустранимо определяют жизнь человека, различаясь лишь в соответствии с типами культуры и нашими индивидуальными особенностями.

Первая и самая главная дихотомия — жизнь и смерть. Разум говорит нам: рано или поздно мы умрем. Однако мы изо всех сил стараемся отрицать эту истину путем веры в жизнь после смерти — веры, не изменяющей того факта, что смерть рано или поздно прервет наше земное существование.

Вторая базовая дихотомия заключается в том, что, живя под знаком идеального представления о полной самореализации личности, мы никогда не можем достичь желаемого уровня, поскольку жизнь слишком коротка. «Только в том случае, если продолжительность жизни отдельного человека была бы сопоставима с продолжительностью существования человечества в целом, он бы оказался в состоянии принимать участие в общечеловеческом развитии, которое происходит в ходе исторического процесса» (Fromm, 1947, p. 42). Люди пытаются решить этот вопрос по-разному: одни уверяют себя в том, что их исторический период является пиком человеческой эволюции; другие надеются на продолжение развития после смерти.

Третья экзистенциальная дихотомия состоит в том, что мы абсолютно одиноки, но не можем обходиться друг без друга. Мы осознаем, что разделены непреодолимой преградой, и в то же время отдаем себе отчет в том, что счастье человека зависит от объединения с себе подобными. Будучи не в состоянии полностью разрешить конфликт одиночества и единства, мы вынуждены предпринимать шаги в этом направлении, чтобы не потерять рассудок.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

В книге «Здоровое общество» (1955) Фромм утверждал, что психически здоровый человек отличается от больного тем, что оказывается в состоянии найти ответы на экзистенциальные вопросы — ответы, которые в наибольшей степени отвечают его *экзистенциальным потребностям*. Как и поведение животных, наше поведение мотивируется такими физиологическими потребностями, как голод, секс, безопасность и т. д., но их удовлетворение не приводит к разрешению *человеческой дилеммы*. Лишь специфические экзистенциальные потребности, присущие только человеку, могут подтолкнуть нас на путь воссоединения с природой. Эти потребности выявляются в ходе эволюции человеческой культуры, они вырастают из наших попыток раскрыть смысл своего существования, избежав при этом помрачения рассудка. Другими словами, здоровый индивидуум обладает лучшей способностью находить пути соединения с миром, удовлетворяя потребности в *установлении связей, преодолении себя, укорененности в мире, самоидентичности*, наконец, в наличии *системы ценностей*.

Потребность в установлениии связей

Первая экзистенциальная потребность человека — это потребность в установлении связей, стремление к объединению с другими людьми. Фромм определяет три основных направления, по которым человек может вступать во взаимоотношения с миром: подчинение, власть и любовь. Чтобы достичь единства с миром, человек может подчиниться другому человеку, группе, социальному институту. *«Делая этот шаг, он не переступает границы своей обособленности, своего индивидуального существования, становясь частью чего-то большего, нежели он сам, и осознает себя в контексте власти, которой подчиняется»* (Fromm, 1981, p. 2).

С точки зрения Фромма, подчинение и власть — непродуктивные стратегии, не дающие личности нормального здорового развития. Покорные люди ищут взаимоотношений с властными, а властные — с покорными. Когда покорный и властный человек находят друг друга, они часто вступают в союзные отношения, удовлетворяющие их обоих. Хотя такой союз и может приносить партнерам радость, он так или иначе препятствует движению к целостности и психологическому здоровью личности. Партнеры «живут друг другом, удовлетворяя жажду близости и вместе с тем испытывая недостаток внутренней силы и уверенности в себе, которых требует от них свобода и независимость» (Fromm, 1981, p. 2).

Люди, находящиеся в союзных отношениях, привязаны друг к другу, но не любовью, а отчаянной жаждой установить связь, потребностью, которая никогда не может быть удовлетворена с помощью подобного партнерства. В глубине такого союза лежит бессознательное чувство враждебности, заставляющее человека, живущего в союзе, обвинять своего партнера в том, что тот не может полностью удовлетворить его потребности. По этой причине они ищут нового подчинения или новой власти и в результате становятся все более зависимыми от своих партнеров и все менее свободными.

Единственная продуктивная стратегия установления связи — это любовь. Фромм определяет любовь как «союз с кем-то или с чем-то находящимся вне человека при условии сохранения последним обособленности и целостности своего "я"» (Fromm, 1981, p. 3). Несмотря на то что любовь включает в себя непосредственное участие в жизни другого человека и общность с ним, она в то же время предоставляет человеку свободу быть уникальным и самостоятельным и позволяет ему удовлетворить потребность в установлении связей, не нарушая своей целостности и независимости. В любви двое становятся одним целым, хотя при этом каждый остается самим собой.

Фромм был убежден, что подлинная любовь является единственным путем, с помощью которого человек может стать единым с миром и одновременно прийти к своей индивидуальности и целостности. В книге «Искусство любить» (1956) он выделил четыре основных элемента, которые являются общими для всех форм подлинной любви: заботу, ответственность, уважение и знание. Если мы любим другого человека, мы должны интересоваться им и проявлять о нем заботу. Любовь также означает желание и способность нести ответственность за другого человека. Любя другого, мы удовлетворяем физические и психологические потребности этого человека, принимаем и уважаем его таким, какой он есть, и не пытаемся изменить его. Но мы можем уважать других, только если располагаем определенным *знанием* о них. В данном случае «знать» означает смотреть на других с их собственной точки зрения.

Потребность в преодолении себя

В отличие от животных людьми движет *потребность в преодолении себя*, определяемая как желание подняться над пассивным и случайным существованием в «царство целеустремленности и свободы» (Fromm, 1981, p. 4). Подобно тому как *потребность в установлении связей* может в равной степени удовлетворяться продуктивными и непродуктивными методами, потребность в преодолении себя можно удовлетворить как позитивно, так и негативно. Мы можем преодолевать нашу пассивную природу как путем созидания жизни, так и путем ее разрушения. Помимо созидания через воспроизводство, общего для всех представителей животного мира, человек способен осознать эту свою функцию и по аналогии с ней создавать искусственные творения, такие как произведения искусства и научные концепции, религиозные верования и общественные институты, материальные и моральные ценности, главной из которых является любовь.

Творить означает быть деятельным и заботливым по отношению к тому, что создано человечеством. Однако есть и другой путь: преодоление жизни путем ее разрушения и превращения другого в жертву.

В «Анатомии человеческой деструктивности» (1973) Фромм обосновывает мысль о том, что человек является единственным биологическим видом, для которого характерна злонамеренная агрессия (*malignant aggression*), которая означает способность убивать не только ради выживания, но и по другим причинам. Хотя для некоторых индивидов и даже в некоторых культурах злонамеренная агрессия является мощной доминирующей силой, ее нельзя отнести к числу универсальных человеческих свойств. В частности, многие доисторические общества и некоторые современные традиционные, или «примитивные», культуры* не имеют представления о нем.

Потребность в укорененности

Когда человеческие существа развиваются как отдельный вид, они теряют свой дом в мире природы, что осознается ими благодаря уникальной способности мыслить. Последовательно возникающие при этом чувства изоляции и беспомощности становятся невыносимы. От этого проистекает третья экзистенциальная потребность — потребность в обнаружении своих корней, жажда в буквальном смысле «укорениться» в этом мире и снова почувствовать его своим домом.

Потребность в укорененности можно рассматривать и в контексте филогенеза, то есть развития конкретного представителя человечества как вида. Фромм абсолютно согласен с Фрейдом в том, что инцестуальные стремления присущи человеческим существам, но, в отличие от него, не считает, что все они основаны на сексуальной почве. Фромм утверждает, в частности, что стремление к инцесту базируется на «глубокой жажде возврата в теплое уютное материнское чрево или к ее питающей груди» (1955, p. 40). В этом смысле на Фромма оказала большое влияние концепция раннего матриархального общества, выдвинутая Дж. Дж. Бахофеном (1861–1967). В отличие от Фрейда, который считал древние общества патриархальными, Бахофен придерживался той точки зрения, что центральной фигурой в этих древнейших социальных группах была все же мать. Именно она сообщала своим детям чувство укорененности, именно она побуждала их либо к развитию личной индивидуальности, либо к фиксации, тормозящей психологический рост.

Потребность в укорененности может быть удовлетворена с помощью более или менее продуктивных стратегий. Продуктивной является стратегия, которая предполагает, что, оторвавшись от материнской груди, человек рождается по-настоящему. Это означает, что он активно и творчески взаимодействует с миром, приспосабливается к нему и достигает целостности. Эта новая связь с реальностью обеспечивает безопасность и восстанавливает чувство принадлежности к миру и укорененности в нем. В поисках своих корней люди могут выбирать и обратную стратегию, а именно непродуктивную стратегию фиксации (*fixation*). Фиксация означает упорное нежелание индивида двигаться за пределы безопасного мира, изначально очерченного матерью. Люди, которые используют для удовлетворения потребности в корнях стратегию фиксации, «боятся подняться на следующую ступень развития, оторваться от материнской груди. Они страстно желают, чтобы их опекали, по-матерински холили и лелеяли, защищали от неблагоприятных воздействий окружающего мира; по характеру они очень зависимые, пугливые и крайне неуверенные в себе» (Fromm, 1955, p. 40).

Самоидентичность

Четвертой экзистенциальной потребностью является потребность в осознании себя отдельной сущностью, или в самоотождествлении. Будучи оторваны от природы, мы вынуждены самостоятельно формировать концепцию своего "я", воспитывать в себе способность ответственно заявить: «Я — это я» или «Я отвечаю за свои действия».

В эссе «О непослушании» (1981) Фромм подхватывает известную мысль антропологов о том, что в традиционных культурах люди очень тесно отождествляли себя со своим кланом и не мыслили себя отдельно от него. В общих чертах то же самое характерно и для Средневековья, чей представитель был в значительной степени отождествлен со своей социальной ролью в феодальной иерархии. Вслед за Марксом Фромм полагал, что подъем капитализма существенно раздвинул границы экономической и политической свободы, однако не принес человеку истинного ощущения своего "я". Для большинства людей самоидентичность означает привязанность к другим или преданность различным институтам —

* Английский термин «primitive», традиционно переводившийся на русский как «первобытный», невольно привязывает определяемую культуру к доисторическому периоду, что противоречит ее современному бытованию, протекающему параллельно так называемому «цивилизованному обществу».

нации, религии, профессии, социальной группе. Вместо отождествления с кланом развивается стадный инстинкт, покоящийся на чувстве несомненной принадлежности толпе. Причем этот факт остается неоспоримым, несмотря на то что однородность толпы и конформизм ее участников зачастую прикрываются иллюзией индивидуальности.

Не отождествляя себя ни с чем и ни с кем, мы рискуем потерять рассудок. Эта угроза является для нас мощным фактором мотивации, заставляя сделать все возможное, чтобы приобрести чувство самоидентичности. Невротики пытаются находиться возле сильных людей либо стараются закрепиться в социальных или политических институтах. Психологически здоровые люди имеют меньшую потребность соответствовать толпе и отказываться от ощущения своего "я". Им не нужно ограничивать свою свободу и проявления собственной индивидуальности, чтобы существовать в человеческом обществе, поскольку сильной стороной их самоидентичности является ее подлинность.

Система ценностей

Последняя описанная Фроммом экзистенциальная потребность — потребность в системе ценностей. Мы нуждаемся в некоей маршрутной карте, системе взглядов и ценностей, помогающей нам ориентироваться в этом мире. Без такой карты мы были бы «абсолютно растеряны и не имели бы возможности действовать целенаправленно и последовательно» (Fromm, 1955, p. 230). Система ценностей позволяет нам организовать то огромное количество стимулов и раздражителей, с которыми мы сталкиваемся на протяжении жизни. «Человек окружен множеством загадочных явлений и, имея на это полное основание, вынужден придавать им смысл, вкладывать их в понятный для него контекст» (Fromm, 1955, p. 63).

> Самый первый витальный интерес заключается в сохранении своей системы координат, ценностной ориентации. От нее зависит и способность к действию и, в конечном счете, — осознание себя как личности (Fromm, 1973).

Каждый человек имеет свою философию, то есть внутренне согласованную систему взглядов на мир. Многие люди воспринимают эту философию в качестве жизненной основы. Таким образом, если какие-либо явления и события не вписываются в рамки упомянутой системы, они трактуются человеком как «ненормальные», «неразумные»; если же, напротив, вписываются, то рассматриваются как проявление «здравого смысла». Чтобы приобрести и сохранить свою систему ценностей, люди способны предпринять практически любые шаги вплоть до самых радикальных — например, избрать путь иррационального авторитаризма, как Адольф Гитлер и другие фанатики, сумевшие выбиться в лидеры.

СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА

Если личность определяется Фроммом как «сумма врожденных и приобретенных психических свойств, характеризующих индивида и определяющих его уникальность» (Fromm, 1947, p. 50), то характер интерпретируется как основное приобретенное свойство и понимается, в свою очередь, как «относительно постоянная совокупность всех устремлений индивида, не являющихся инстинктивными по своей природе, при помощи которых человек соотносит себя с культурной и природной средой» (Fromm, 1973, p. 226). Фромм был убежден в том, что характер восполняет недостаток инстинктов, поскольку может не осознаваться своим носителем. В то же время именно главные

Таблица 20.1

Человеческие потребности

Потребность	Негативные составляющие	Позитивные составляющие
Установление связей	Подчинение или власть	Любовь
Преодоление себя	Разрушение	Созидание, творчество
Укорененность в мире	Фиксация	Целостность
Самоотождествление	Принадлежность группе	Индивидуальность
Система ценностей	Иррациональные цели	Рациональные цели

свойства нашего характера позволяют нам вести себя последовательно и эффективно.

Люди соотносятся с окружающим миром в основном по двум направлениям: через ассимиляцию — приобретение и использование вещей (непродуктивный путь) и через социализацию — познание себя и других (продуктивный путь). Среди непродуктивных ориентаций Фромм выделяет четыре типа.

Рецептивный тип (receptive character) предполагает, что источник благ находится где-то вне личности, вследствие чего контакт с миром сводится к пассивным попыткам завладеть людьми и вещами. Такой человек не настроен на то, чтобы отдавать кому-либо себя и свое материальное и духовное имущество, но постоянно ищет возможность его пополнения за счет других, поскольку его самооценка всегда занижена.

Эксплуативный тип (exploitative character) отличается от предыдущего наличием агрессии в отношении людей и вещей. Такой человек стремится сам завладеть тем, что представляет для него интерес. Эксплуататор может полюбить замужнюю женщину не потому что действительно нуждается в ней, а потому что стремится к превосходству над ее мужем. В интеллектуальном отношении эксплуататор более склонен к заимствованию и плагиату, нежели к выдвижению оригинальных идей.

Накопительский тип (hoarding character) выражается в стремлении во что бы то ни стало сохранить то, что уже есть в наличии. Такой человек копит все — деньги, вещи, чувства, мысли — для себя одного, нисколько не пытаясь изменить или обновить их. В любви он стремится безраздельно овладеть своим партнером, после чего избегает развития отношений, пытаясь застраховать их от любых изменений. Накопитель с подозрением смотрит в будущее; он предпочитает жить воспоминаниями о прошлом. Фромм считал подобную стратегию поведения результатом влечения к смерти, углубляя и расширяя чисто сексопатологическую интерпретацию Фрейда.

Рыночный тип (marketing character) представляет собой продукт современной концепции рынка, где торговля перестает быть частным делом и начинает осуществляться гигантскими безликими корпорациями.

Для рыночной личности весь мир превращен в предмет купли-продажи — не только вещи, но и сам человек, его физическая сила, ловкость, знания, умения, навыки, мнения, чувства и даже улыбка (Fromm, 1973).

Подстраиваясь под требования тотальной коммерции, люди этого типа воспринимают самих себя как товар, чья индивидуальная ценность напрямую зависит от той цены, которую за них готовы заплатить на рынке. Их сверхзадача состоит в том, чтобы убедить рынок в своей экономической конкурентоспособности. Они пребывают в постоянном беспокойстве, конструируя свою личность в соответствии с требованиями моды. Их девиз: «Я существую настолько, насколько вы хотите мной обладать» (Fromm, 1947, p. 73).

В противоположность многообразию непродуктивных стратегий Фромм выдвигает лишь одну продуктивную, имеющую три измерения. Условно эту стратегию можно обозначить как адекватную самореализацию. В терминах Фромма абстрактное понятие «продуктивной ориентации» воплощается в трех конкретных ипостасях: *труд, любовь, мысль*. С продуктивным типом характера связано также понятие *биофилии* — любви к жизни и особого рода этики, которая «имеет собственные критерии добра и зла. Добро — это все то, что служит жизни; зло — все то, что служит смерти. Поклонение жизни — это хорошо, ибо это уважение ко всему тому, что способствует росту и развитию. Зло — это то, что душит жизнь, сужает, зажимает (и в конце концов раздирает в клочья)» (Fromm, 1973).

РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Биофилии, любви и абсолютной свободе, с точки зрения Фромма, противостоят три формы психических расстройств: *некрофилия, злокачественный нарциссизм, инцестуальный симбиоз*.

Некрофилия

В своей книге «Анатомия человеческой деструктивности» Фромм писал: «Некрофилию в характерологическом смысле можно определить как *страстное влечение ко всему мертвому, больному, гнилостному, разлагающемуся; одновременно это страстное желание превратить все живое в неживое, страсть к разрушению ради разрушения; а также исключительный интерес ко всему чисто механическому (небиологическому). Плюс к тому, это страсть к насильственному разрыву естественных биологических связей»* (курсив автора). Фромм расширительно толкует термин «некрофилия», первично означающий сексуальное влечение к мертвым. В понимании Фромма это — нега-

тивная альтернатива *биофилии*, то есть любви к жизни во всех ее проявлениях. Некрофилия означает чувство дискомфорта в обществе, ориентированном на созидательные ценности, дискомфорта, переходящего в ненависть. Типичными свойствами некрофильской личности являются расизм, культ войны и разрушения, террора и геноцида. Некрофил стоит на страже жесткого надличностного закона и тоталитарного порядка, его воодушевляет идея надзора и наказания, непременно изощренно жестокого. В отличие от здоровой личности, становящейся агрессивной в экстремальной ситуации, некрофил считает агрессию нормой жизни. Фромм писал по этому поводу: «Некрофильский характер может проявляться в убежденности, что единственный путь разрешения проблем и конфликтов — это насилие».

> Некрофилию можно определить как злокачественную форму проявления анального характера (Fromm, 1973).

Злокачественный нарциссизм

В своей мягкой форме *нарциссизм (narcissism)* выражается в повышенном внимании к собственной персоне, собственному телу, забота о котором пересиливает остальные жизненные потребности. Как и некрофильские тенденции, нарциссизм может в той или иной степени проявляться в поведении любого индивида. Однако в злокачественном проявлении нарциссизм приводит к тому, что индивид игнорирует все, не имеющее к нему прямого отношения. Внимание нарцисса сосредоточено исключительно на самом себе, причем его чувствительность в отношении собственного тела ведет к ипохондрии, гипертрофированному беспокойству за свое физическое и моральное здоровье. «Мера нарциссизма определяет у человека двойной масштаб восприятия. Лишь то имеет значимость, что касается его самого, а остальной мир в эмоциональном отношении не имеет ни запаха, ни цвета; и потому человек-нарцисс обнаруживает слабую способность к объективности и серьезные просчеты в оценках» (Fromm, 1973). Нарцисс охвачен глубоким чувством вины за свои прошлые прегрешения. Происходит это вот почему. Поскольку он воспринимает себя как идеальную личность, любая критика в его адрес встречает гневное сопротивление. Если нарцисс сознает неопровержимость критики, он направляет свой гнев в глубь себя и в результате погружается в депрессию, его охватывает чувство собственной бесполезности, которое есть не что иное, как бессознательное проявление нарциссизма.

> Такие люди страшно ревнивы (им хочется сохранить свое исключительное положение), и одновременно они очень неуверенны в себе и тревожны, когда надо решить конкретную задачу. И хотя не всегда они обязательно терпят крах, но размер успеха никогда не равен самомнению нарцисса, который откровенно заявляет о своем превосходстве над всеми (хотя испытывает неосознанное чувство подчиненности)» (Fromm, 1973).

Инцестуальный симбиоз

Третья из рассматриваемых Фроммом патологий — это *инцестуальный симбиоз* (*incestuous simbiosus*), то есть чрезмерная зависимость от матери или человека, который ее заменяет. Инцестуальный симбиоз является одной из форм фиксации на матери. Мужчины с таким психическим отклонением нуждаются в женщине, которая будет заботиться о них, создавать им комфорт, восхищаться ими; они могут испытывать страх, тревогу и даже впасть в депрессию, если их желания не исполняются. Подобное состояние не приносит особого вреда и в целом не препятствует нормальному течению повседневной жизни. Однако люди, подверженные инцестуальному симбиозу, настолько зависят от *хозяина* — человека, который заменяет им мать, что практически теряют свою индивидуальность. Инцестуальный симбиоз возникает у младенца как естественная привязанность к матери, более основательная, нежели сексуальный интерес, развивающийся, как правило, на эдипальной стадии.

> Нормальные инцестуозные узы — это естественная стадия в развитии индивида, в то время как злокачественные инцестуозные влечения — патологическое явление, которое встречается там, где развитие нормальных инцестуозных связей оказалось каким-то образом нарушено (Fromm, 1973).

Фромм больше соглашался с Салливаном, чем с Фрейдом, когда утверждал, что привязанность к матери основана на потребности в безопасности, а не на потребности в сексе. «Сексуальные стремления являются не причиной фиксации на матери, а результатом этой фиксации» (Fromm, 1964, p. 99).

Люди, живущие в отношениях инцестуального симбиоза, испытывают сильную

тревогу и страх, если этим отношениям что-либо угрожает, — они считают, что не способны жить без человека, заменяющего им мать. Хозяином для таких людей может служить не только другой человек, но и семья, клан, церковь, страна. Инцест отрицательно сказывается на умственных способностях человека, делает его неспособным к настоящей любви и препятствует достижению независимости и личностной целостности.

Фромм писал по этому поводу:

> Тенденция оставаться привязанным к матери или человеку, ее заменяющему, а также к семье, племени является врожденной для всех людей. Она контрастирует с другой не менее естественной тенденцией — быть рожденным для того, чтобы развиваться, расти. Если психологическое развитие человека протекает нормально, то вторая тенденция одерживает верх. В противном случае выигрывает ее противоположность — склонность к симбиозным отношениям, рождающая в человеке несостоятельность и ограниченность» (Fromm, 1964, p. 107).

У некоторых людей, имеющих особенно тяжелые психические отклонения, — таких как, например, Адольф Гитлер — *некрофилия, нарциссизм* и *инцестуальный симбиоз* комбинируются и образуют так называемый *синдром упадка (syndrome of decay)* Этих людей привлекает смерть, они получают удовольствие от уничтожения тех, кто, по их мнению, находится у них в подчинении. Наиболее распространенная мотивировка, которой они оправдывают свои действия, — это интересы родины, клана, партии. Фромм противопоставлял синдром упадка *синдрому роста (syndrome of growth)*, состоящего из комбинации противоположных качеств, таких как биофилия, любовь и абсолютная свобода.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Целью фроммовской психотерапии является установление доверительных и искренних отношений с пациентами с целью восстановления их утраченного единства с миром. Несмотря на то что Фромм учился в эпоху господства ортодоксального психоанализа, ему быстро наскучила стандартная техника, применявшаяся Фрейдом. «Со временем я понял, что неудовлетворенность возникает из-за того, что я не соприкасаюсь с жизнью моих пациентов, не участвую в ней» (Fromm, 1986, p. 106). Поэтому Фромм ввел собственную систему психотерапии, которой дал название *гуманистический психоанализ*, так как его больше интересовали межличностные аспекты терапевтических сеансов. Он считал, что целью терапии является самопознание пациента, поскольку без знания самих себя люди не способны познать другого человека или вещь.

> Как можно жить и адекватно реагировать на мир, если инструмент, с помощью которого мы действуем и принимаем решения, — наше "я" — неизвестен нам самим? Мы являемся наставником, руководителем этого "я", которому удается некоторым образом существовать в реальном мире, принимать решения и формировать систему ценностей. И если мы плохо знакомы со своим "я", то из этого напрашивается вывод, что все наши действия и решения производятся и принимаются в состоянии полусна-полубодрствования (Fromm, 1994a, p. 45).

Терапия должна быть построена на межличностных отношениях психотерапевта и пациента. Врач должен относиться к пациенту «как человек к человеку, с предельным вниманием и предельной искренностью» (Fromm, 1963, p. 184). В результате такого отношения пациент почувствует, что он общается с *человеком*, а не проходит курс лечения. Несмотря на то что внутри этих отношений может иметь место эффект переноса (transference) и даже контрпереноса (countertransference), важно другое — то, что *два человека вовлечены в процесс общения друг с другом.*

Пытаясь лучше узнать пациентов, Фромм часто расспрашивал их о содержании снов и вызванных ими ассоциациях. Он считал, что сны, подобно мифам и сказкам, выражены на языке символов — единственном языке, который может быть понят всеми людьми без исключения (Fromm, 1951). Однако символика снов не является универсальной. Некоторые сны имеют случайный характер и зависят от настроения, в котором человек лег спать; другие сны могут быть связаны с этническими и культурными стереотипами, третьи могут даже зависеть от климата, в котором живет человек. Символ как таковой многозначен. Например, увиденный во сне огонь может значить для одних людей тепло и дом, а для других — смерть и разрушение. Так же и солнце: для людей, живущих в очень жарком климате, оно может символизировать угрозу; в то время как для живущих в холодном климате — жизнь.

Фромм был убежден: для того чтобы понять пациента, психотерапевт не должен слишком углубляться в науку. Человека

можно по-настоящему понять лишь при условии *человеческого* отношения к нему и проявления искреннего интереса к его жизненным проблемам. Пациент должен рассматриваться не как носитель болезни и не как вещь, но как *живой человек*, с такими же, как и у психотерапевта, потребностями.

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Основной тезис Фромма таков, что в процессе эволюции люди утратили свое доисторическое единство с природой и друг с другом, в то же время развив способность мышления, предвидения и воображения. Сочетание недостатка животных инстинктов с избытком рационального мышления превратило человека в своеобразную ошибку природы. Самосознание порождает чувство одиночества, изоляции и неприкаянности. Чтобы избавиться от этих чувств, человек стремится снова соединиться с природой и с себе подобными.

• В этом стремлении к объединению стимулирующими факторами выступают четыре экзистенциальные потребности: в установлении связей (сближение с другим через подчинение, власть или любовь), в преодолении себя (способность подняться над своим пассивным существованием, создавая или разрушая собственную жизнь), в чувстве укорененности (рождающем чувство стабильности мира, снова ставшего для человека родным домом), в самоидентичности («Я — это *Я*, и никто другой»), в системе взглядов (развитие последовательного, взвешенного взгляда на мир, опирающегося на традицию). Фромм считал, что результатом неудовлетворения любой из этих потребностей становится психическое заболевание, поэтому мы стремимся их удовлетворить более или менее эффективными способами.

• *Потребность в установлении связей* может быть удовлетворена через подчинение, власть или любовь, но лишь любовь приносит *истинное* удовлетворение. *Потребность в преодолении* удовлетворяется посредством разрушения или созидания, однако радость приносит только последнее. *Потребность в корнях* может быть удовлетворена путем фиксации на матери или движения к самореализации и целостности; *потребность в самоидентичности* — путем принадлежности к какой-либо группе или посредством созидательного движения к индивидуальности; и наконец, *потребность в системе ценностей* может быть иррациональной или рациональной, причем лишь рациональная философия является реальной базой для личностного роста.

• Фромм различал одну продуктивную и четыре непродуктивные ориентации личности. Продуктивная ориентация формируется на основе любви, труда и мысли (имеется в виду мысль как характеристика активной работы сознания). Поведение психически здоровых людей представляет собой соотношение этих трех ипостасей в той или иной пропорции. Ключевым свойством здорового индивида является *биофилия*, то есть любовь к жизни. Люди с непродуктивной ориентацией распределяются по четырем типам: *рецептивный, эксплуативный, накопительский* и *рыночный*.

• Противоположностью биофилии является *некрофилия*, или влечение к смерти, разрушению, упадку. *Некрофилия* — одна из трех характерных черт, составляющих синдром упадка, двумя другими являются *нарциссизм* — чрезмерное увлечение собой и *инцестуальный симбиоз* — пожизненная привязанность человека к матери или тому, кто ее заменяет.

• Экономическая и политическая свобода, отвоеванная человеком в ходе исторического развития, стала причиной многих бед, среди которых наиболее мучительными для человека является непреодолимое чувство изоляции и оторванности от мира. Бремя свободы, свалившееся человеку на плечи, явилось причиной глобальной тревоги и чувства одиночества в этом мире. Чтобы избавиться от этих чувств, одни люди используют *механизмы избегания* (*mechanisms of escape*) — авторитарность, деструктивность, подчинение. Другим удается достичь единства с миром и обрести подлинную свободу, то есть спонтанное поведение здоровой целостной личности.

• Фромм считал, что люди идут к психотерапевтам в поисках удовлетворения своих первоочередных человеческих потребностей — в установлении связей, самопреодолении, укорененности в мире, самоидентичности и системе ценностей.

• Концепция Фромма высоко оценивается социологами-теоретиками, а также некоторыми философскими течениями. Тем не менее ее научный, то есть логический и эмпирически доказательный, потенциал откровенно слаб. Поверхностность многих положений и абсолютное доверие к интуиции сводит на нет возможность ее систематического применения на практике.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Ассимиляция (Assimilation). Непродуктивная ориентация личности на приобретение и использование вещей. Фромм выделяет четыре непродуктивных типа характера: тип *пользователя (receptive character)*, тип *эксплуататора (exploitative character)*, тип *накопителя (hoarding character)* и *рыночный* тип *(marketing character)*.

Инцестуальный симбиоз (Incestuous simbiosus). Чрезмерная зависимость от матери или человека, который ее заменяет. *Инцестуальный симбиоз* является одной из форм фиксации на матери. Однако люди, подверженные инцестуальному симбиозу, настолько зависят от *хозяина* — человека, который заменяет им мать, что практически теряют свою индивидуальность.

Накопительский тип (Hoarding character). Непродуктивный тип социального характера, выражающийся в стремлении во что бы то ни стало сохранить то, что уже есть в наличии. Фромм считал подобную стратегию поведения результатом влечения к смерти.

Нарциссизм (Narcissism). В качестве одного из основных видов психической патологии Фромм выделяет *злокачественный нарциссизм*, проявляющийся в том, что индивид игнорирует все, не имеющее к нему прямого отношения. Внимание нарцисса сосредоточено исключительно на самом себе, причем его чувствительность в отношении собственного тела ведет к ипохондрии, гипертрофированному беспокойству за свое физическое и моральное здоровье.

Некрофилия (Necrophilia). Согласно Фромму, злокачественная форма проявления анального характера, выражающаяся во влечении ко всему мертвому, больному, разлагающемуся; страстное желание превратить все живое в неживое, страсть к разрушению ради разрушения; исключительный интерес ко всему чисто механическому (небиологическому).

Потребность в укорененности (Rootedness). Третья *экзистенциальная потребность*, жажда укорениться в этом мире и снова почувствовать его своим домом. *Потребность в укорененности* может быть удовлетворена с помощью стратегий достижения цели: самореализации или фиксации.

Потребность в самоотождествлении (Sense of identity). Вторая *экзистенциальная потребность*, потребность в отождествлении или способность осознавать себя как отдельную сущность. Поскольку мы оторваны от природы, нам необходимо сформировать концепцию своего "я", получить возможность сказать: «*Я* — это *Я*» или «Я отвечаю за свои действия».

Потребность в системе ценностей (Frame of orientation). Четвертая *экзистенциальная потребность*. Система ценностей позволяет нам организовать то огромное количество стимулов и раздражителей, с которыми мы сталкиваемся в процессе жизни.

Потребность в установлении связей (Relatedness). Первая *экзистенциальная потребность*, движение к объединению с другими людьми. Фромм определяет три основных направления, по которым человек может вступать во взаимоотношения с миром: подчинение, власть и любовь.

Рецептивный тип (Receptive character). Непродуктивный тип социального характера. Человек с *рецептивным типом* характера предполагает, что источник благ находится где-то вне его личности, вследствие чего контакт с миром сводится к пассивным попыткам завладеть людьми и вещами. Он не настроен на то, чтобы отдавать кому-либо себя и свое материальное и духовное имущество, но постоянно ищет возможность его пополнения за счет других, поскольку самооценка такого человека всегда занижена.

Рыночный тип (Marketing character). Непродуктивный тип социального характера, человек *рыночного типа* воспринимает самого себя как товар, чья индивидуальная ценность напрямую зависит от той цены, которую за него готовы заплатить на рынке.

Синдром роста (Syndrome of growth). Характерная для здорового полноценного человека комбинация таких качеств, как биофилия, любовь и абсолютная свобода.

Синдром упадка (Syndrome of decay). Особо тяжелое психическое отклонение, состоящее в комбинации *некрофилии*, *злокачественного нарциссизма* и *инцестуального симбиоза*. Фромм описывает *синдром упадка* на примере Адольфа Гитлера, таких людей привлекает смерть, они получают удовольствие от уничтожения тех, кто, по их мнению, находится в подчинении.

Стратегия фиксации (Fixation). Непродуктивная стратегия, проявляющаяся в упорном нежелании индивида двигаться за пределы безопасного мира, изначально очерченного матерью.

Экзистенциальные дихотомии (Existential dichotomies). Вопросы, которые, по мнению Фромма, неустранимо определяют жизнь человека, различаясь лишь в соответствии с типами культуры и нашими индивидуальными особенностями. Первая и самая главная дихотомия — *жизнь и смерть*, вторая — *представление об идеальной самореализации и ограниченность срока жизни*, третья — *одиночество и тяга к межличностному общению.*

Экзистенциальные потребности (Existential needs). Специфические человеческие потребности, вырастающие из попыток раскрыть смысл существования, избежав при этом помрачения рассудка. Здоровый индивидуум обладает способностью находить пути соединения с миром, удовлетворяя потребности в *установлении связей (relatedness), преодолении себя (transcendence), укорененности в мире (rootedness), самоидентичности (sense of identity)*, наконец, в наличии *системы ценностей (frame of orientation).*

Эксплуативный тип (Exploitative character). Непродуктивный тип социального характера. От *рецептивного* типа отличается наличием агрессии в отношении людей и вещей. В интеллектуальном отношении *эксплуативный* тип более склонен к заимствованию и плагиату, нежели к выдвижению оригинальных идей.

БИБЛИОГРАФИЯ

Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: Республика, 1994.

Фромм Э. Бегство от свободы. М.: Прогресс, 1995.

Фромм Э. Догмат о Христе. М.: Олимп, 1998.

Фромм Э. Душа человека. М.: АСТ, 1998.

Feist J., Feist G., (1998). Theories of Personality, McGrawHill.

Fromm E., (1947). Man for Himself. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Fromm E., (1950). Psychoanalysis and Religion, New Heaven, CT: Yale University Press.

Fromm E., (1951). The forgotten language. New York: Rinehart.

Fromm E., (1955). The Sane Society. NewYork: Holt, Rinehart and Winston.

Fromm E., (1956). The Art of Loving. New York: Harper & Brothers.

Fromm E., (1962). Beyond the chains of illusion. New York: Simon and Shuster.

Fromm E., (1963). The dogma of Christ and other essays. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Fromm E., (1964). The Heart of Man, New York: Harper & Row.

Fromm E., (1973). The Anatomy of Human Destructiveness, New York: Holt, Rinehart and Winston.

Fromm E., (1976). To Have or Be, New York: Harper & Row.

Fromm E., (1981). On disobedience and other essays. New York: Seabury Press.

Fromm E., (1986). For the Love of Life. New York: Free Press

Fromm E., (1994a). The art of listening. New York: Continuum.

Fromm E., (1994b). On being human. New York: Continuum.



ГЛАВА 21

ГАРРИ СТЭК САЛЛИВАН И МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ТЕОРИЯ ПСИХИАТРИИ

Великий американский психиатр Гарри Стэк Салливан утверждал, что человеческую личность можно изучить лишь с помощью научного исследования межличностных отношений. Он считал, что наше личностное развитие происходит только в социуме и без других людей мы были бы лишены личности.

> Личность не может быть изолированной от комплекса межличностных отношений, в которых человек существует (Sullivan, 1953a, p. 10).

Межличностная теория (interpersonal theory) Салливана подчеркивает важность различных этапов развития в жизни человека: *младенчества (infancy), детства (childhood), ювенильной эры (juvenile era), пред-юности (preadolescence), ранней юности (early adolescence), поздней юности (late adolescence) и зрелости (adulthood)*. В основе здорового психического развития человека лежит способность устанавливать близкие отношения с другими людьми. Помехой удовлетворительным межличностным отношениям может служить тревога (anxiety). Возможно, наиболее критическим периодом развития человека является отроческий период — время, когда дети впервые приобретают способность устанавливать близкие отношения с другими людьми, но еще не достигли возраста, когда эти отношения осложняются сексуальным интересом. Салливан считал, что показателем здорового развития служит способность человека испытывать дружеские чувства и сексуальный интерес к одному и тому же лицу.

Гарри Стэк Салливан был первым американцем, создавшим наиболее полную, исчерпывающую теорию личности. Его идеи о природе человеческой личности явились отражением его собственного жизненного опыта и пережитого в детстве одиночества, которое, собственно, и помогло создать теорию, подчеркивающую важность межличностных отношений. Несмотря на то что язык и формулировки Салливана довольно сложны, он обладал исключительной проницательностью и способностью понимать людей. Эти качества позволили ему ярко и выразительно описать тревогу, межличностные отношения и этапы психологического развития человека.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Гарри Стэк Салливан (Harry Stack Sullivan) родился 21 февраля 1892 года на маленькой ферме близ Норича, штат Нью-Йорк. В детстве он был очень одинок, страдал шизофренией, пережив по крайней мере один случай ее обострения. Может быть, именно собственная болезнь, делавшая порой почти невозможным нормальный контакт с окружающими, подвигла Салливана на изучение психиатрии и привела в конечном счете к созданию теории межличностных отношений.

Так или иначе, но Салливан переехал в Чикаго, начав обучаться там медицине и продолжать свое лечение, в частности прошел более семидесяти часов психоанализа. В 1917 году, когда Соединенные Штаты вступили в Первую мировую войну, Салливан только что окончил Чикагский медицинский колледж и сразу же попал в армию. После войны он продолжил службу в качестве медика в Федеральном совете профессионального образования, а затем в Службе народного здоровья.

В 1922 году Салливан начал работать в столичной больнице св. Елизаветы (Вашингтон, округ Колумбия). Там он впервые применил радикальные методы лечения пациентов, страдающих особо серьезными психическими расстройствами. С этого времени и до начала 1930-х годов Салливан занимался исследованиями в области шизофрении, заработав себе репутацию блестящего клинициста. Переехав из Вашингтона в Таусон, штат Мэриленд, Салливан продолжил свои занятия, сотрудничая с медицинской школой Мэрилендского университета и работая в больнице Шеппарда и Е. Пратта. Рукописи Салливана о шизофрении, относящиеся к этому периоду, впоследствии были собраны его учениками и опубликованы отдельной книгой под названием *Schisofrenia as a human process* («Шизофрения как человеческий процесс», N. Y., 1962). Кроме того, именно там, в Таусоне, Салливан в 1929 году начал формулировать основные положения своей *теории межличностных отношений.*

Приобретя значительный опыт в области психиатрии, Салливан в 1931 году переехал в Нью-Йорк и открыл собственный кабинет, в котором изучал у пациентов обсессивные процессы. Уже будучи признанным специалистом и модным врачом с обширной практикой (его кабинет располагался на Парк-Авеню), Салливан продолжал учиться. Так, он прошел у Клары Томпсон (C. Thompson) официальный курс обучения психоанализу.

Еще работая в больнице св. Елизаветы, Салливан познакомился с признанным главой *нейропсихиатрии* Уильямом Алансо-

ном Уайтом и теперь стал президентом Психиатрического фонда Уайта (1933), а через несколько лет, в 1936 году, занял пост директора основанного фондом учебного заведения — Вашингтонской школы психиатрии. К этому времени теория межличностных отношений окончательно была разработана, и в 1938 году Салливан стал соиздателем, а затем единственным издателем журнала «*Психиатрия*», в котором публиковались материалы, посвященные этой теории.

Лекции, которые Салливан читал студентам Вашингтонской школы психиатрии в 1943–1947-х годах, после его смерти также были изданы его последователями и учениками. Лекции 1943 года вошли в книгу *Clinical studies in psychiatry* («Клинические исследования в психиатрии», N. Y., 1956), на основе цикла лекций 1944—1945 годов составлена книга *The psychiatryc interview* («Психиатрическое интервью», N. Y., 1954), а лекции 1946–1947 годов вышли под названием *The interpersonal theory of psychiatry* («Межличностная теория психиатрии», N. Y., 1953).

В 1947 году Салливан опубликовал в издательстве Психиатрического фонда Уайта свою единственную прижизненную книгу *Conceptions of modern psychiatry* («Концепции современной психиатрии», Washington DC, 1947).

Занимаясь медицинскими исследованиями и педагогикой, Салливан не терял связи с армией США, социальными и государственными службами. В 1940–1941 годах он работал консультантом в системе призывной службы, а во время войны разрабатывал процедуры отбора, укрепления морали и эффективного лидерства. В конце 40-х годов Салливан представлял США в подготовке различных проектов ЮНЕСКО и участвовал в проекте по изучению влияния напряженности на международные отношения. В 1948 году он стал членом комиссии по подготовке всемирного конгресса по психическому здоровью.

По иронии судьбы, отношения самого Салливана с людьми редко доставляли ему удовольствие и на протяжении всей жизни оставались поверхностными и амбивалентными. Тем не менее, вопреки этим трудностям или, возможно, именно благодаря им, Салливан внес огромный вклад в понимание природы человеческой личности. Другими словами, «спася других, он жертвовал собой... он так и не достиг ни непосредственности в общении, ни способности к близким отношениям: его собственная школа межличностных отношений работала лишь ради других» (Lestor Haven, 1987, p. 184).

Салливан умер 14 января 1949 года в Париже, по пути домой с собрания Исполнительного совета Всемирной федерации психического здоровья, проходившего в Амстердаме. После него не осталось семьи — только груды рукописей, завещанных Психиатрическому фонду Уайта, которые были бережно разобраны и опубликованы верными учениками, продолжающими дело жизни Гарри Стэка Салливана.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Основополагающие понятия в теории личности, разработанной Салливаном, это *напряжения* и *трансформации энергии*, причем данные термины следует понимать в чисто физическом смысле. Подобно тому как в классической механике Ньютона энергия тела существует в виде потенциальной и кинетической, Салливан представлял человеческую личность как когнитивную систему, энергия в которой может существовать либо в виде *напряжений* (потенциальных возможностей действий), либо в виде непосредственных действий (*трансформаций энергии*). *Напряжения*, в зависимости от происхождения, подразделяются Салливаном на *согласовывающие (потребности)* и *рассогласовывающие (тревога)*.

Трансформации энергии упорядочиваются и превращаются в конкретные образцы поведения, которые характеризуют человека в течение всей его жизни — *динамизмы*, которые Салливан делит на два основных класса. Первый из них связан со специфическими участками тела, включая рот, анус и гениталии, а второй относится к *напряжениям* и состоит из трех категорий: *рассогласовывающие*, *изолирующие* и *согласовывающие*.

Рассогласовывающие *динамизмы* включают все деструктивные образцы поведения, связанные с *озлобленностью*; изолирующие *динамизмы* включают образцы поведения, не относящиеся к межличностным отношениям, например *сексуальное влечение*; согласовывающие *динамизмы* — это полезные образцы поведения, такие как *близость* и *Я-система*.

НАПРЯЖЕНИЯ

«Напряжения могут рассматриваться как насущная необходимость в конкретных энергетических трансформациях, которые

рассеют напряжение, что часто сопровождается изменением „ментального“ состояния, изменениями сознания, по отношению к которым применим термин „удовлетворение“» (1950, p. 85). *Напряжения (tensions)* вызываются *потребностями* или *тревогой*. Напряжения, вызываемые *потребностями*, представляют собой потенциальную возможность продуктивных действий, в то время как напряжения, вызываемые *тревогой*, влекут за собой непродуктивное или деструктивное поведение. Салливан считал, что любое *напряжение* является потенциальной возможностью действовать, которая может быть осознанной или неосознанной. Многие напряжения — такие как, например, тревога, предчувствие, дремота, голод, сексуальное возбуждение — не всегда присутствуют на сознательном уровне. В действительности почти все ощутимые напряжения являются по крайней мере частичным искажением действительности.

Напряжения, вызванные *потребностями*, отличаются от напряжений, связанных с *тревогой*, тем, что они целостные, или *согласовывающие (conjunctive)*. Тревога же по своей природе является *рассогласовывающей (disjunctive)*.

Потребности

Первый из описанных Салливаном видов напряжений — это *потребности (needs)*. Они вызываются биологическим дисбалансом между человеком и физико-химической средой внутри и вне его организма. *Потребности* имеют эпизодический характер: однократно удовлетворенные, они временно теряют свою силу, но спустя некоторое время возникают снова. *Потребности* выстраиваются в иерархические ряды, причем нижестоящие должны быть удовлетворены в первую очередь.

Салливан выделяет понятие *межличностная потребность (interpersonal need)*. Самая основная межличностная потребность — *потребность в ласке (tenderness)*. Потребность в ласке присуща каждому человеку, поскольку она связана с нормальным психическим состоянием.

В зависимости от возраста индивида один и тот же вид потребностей выражается и удовлетворяется по-разному. У младенца потребность получать ласку может выражаться в виде плача, улыбки или гуления, а потребность матери отдавать ласку — в форме нежных прикосновений к ребенку, его пеленания, укачивания. Так, чтобы удовлетворить потребность в ласке, младенец использует рот, а мать — руки.

Потребности подразделяются на *общие (general)* и *зональные (zonal)*. Общие потребности включают потребность в воздухе, пище и воде, а зональные связаны с определенными частями тела. Некоторые части тела, однако, используются для удовлетворения и общих и зональных потребностей. Так, например, с помощью рта человек получает пищу и воздух, удовлетворяя тем самым общие потребности, и говорит, удовлетворяя зональную потребность в оральной деятельности. Руки также могут использоваться для удовлетворения обоих типов потребностей: например, потребности в ласке (общая) и потребности в мануальной деятельности (зональная). Аналогично и другие зоны тела, такие как анус и гениталии, могут быть использованы для удовлетворения обоих типов потребностей.

Различные зоны тела становятся важными в очень ранний период жизни: кроме того что они участвуют в удовлетворении общих потребностей, они начинают играть важную и продолжительную роль в межличностных отношениях. Удовлетворяя общие потребности в пище, воде и т. д., младенец расходует меньше энергии, чем для этого необходимо. Излишек энергии преобразуется в последовательные характерные формы поведения, которые Салливан называет динамизмами (dynamisms).

Тревога

Второй тип напряжения, *рассогласовывающие*, объединены Салливаном под общим названием *тревога (anxiety)*. *Тревога* — переживание, связанное с воображаемой или реальной угрозой безопасности. *Тревога* отличается от напряжений, связанных с *потребностями*, тем, что она является неопределенной и не побуждает к каким-либо последовательным действиям. Так, если младенец хочет есть (потребность), причина его дальнейших действий ясна, но если он испытывает чувство тревоги, то едва ли может сделать что-либо, чтобы избавиться от этого напряжения.

Салливан утверждал, что *тревога* изначально появляется у человека не в результате каких-либо реальных событий окружающего мира. Она передается младенцу от родителя в результате процесса *эмпатии (empathy)*. Тревога, которую испытывает мать, неизбежно ведет к появлению ее и у младенца. Поскольку все матери тревожатся о своих малышах, все младенцы становятся до некоторой степени тревожными.

Согласно Салливану, непосредственная борьба с тревогой, испытываемой челове-

ком в этом возрасте, практически невозможна. Как младенец не способен уменьшать степень своей тревоги, так и родитель, не понимая происходящего, не может с его тревогой бороться. Любые признаки тревоги или угроза безопасности младенца приводят к тому, что родитель пытается удовлетворить его потребности. Так, например, мать может накормить своего плачущего ребенка, испытывающего тревогу, ошибочно приняв ее за голод. Если ребенок отказывается принимать пищу, мать начинает тревожиться еще больше, что повышает уровень тревоги у младенца. В конце концов уровень тревоги ребенка становится настолько высоким, что начинает препятствовать процессам сосания и глотания.

В отличие от напряжений, связанных с потребностями, тревога не способствует их удовлетворению, а препятствует ему. Тревога оказывает отрицательное воздействие не только на младенцев, но и на взрослых. Она тормозит развитие полноценных межличностных отношений. Салливан (1953) уподоблял высокий уровень тревоги удару по голове. Тревога делает нас неспособными учиться, сужает диапазон восприятия, ослабляет память и может привести даже к полной ее потере (амнезии). Тревога уникальна: заставляя нас следовать детскому желанию безопасности, она порождает поведение, препятствующее нам учиться на своих ошибках. Результатом других напряжений обычно являются действия, направленные на освобождение от этих напряжений. Отличие тревоги и одиночества от других переживаний состоит в том, что они абсолютно бесполезны, нежеланны и неприятны. Тревога приносит страдания, и мы имеем естественную тенденцию избегать ее, предпочитая состояние *эйфории (euphoria)* или полного отсутствия напряжения. Этим рассуждениям Салливан подвел простой итог: «присутствие тревоги гораздо хуже ее отсутствия» (1954, р. 100).

Поскольку очевидно, что *гнев* и *страх* могут приносить реальную пользу, вызывая действия, которые способствуют адаптации и/или изменению человеком окружающего мира, Салливан провел дефиницию между этими понятиями и *тревогой*. Во-первых, тревога обычно возникает из комплекса межличностных ситуаций и осознается довольно смутно; страх осознается более четко, и его причины найти гораздо проще. Во-вторых, тревога не приносит абсолютно никакой пользы. Она может привести к полезным действиям лишь тогда, когда трансформируется в другое напряжение, например в гнев или страх. В-третьих, тревога препятствует удовлетворению потребностей, в то время как страх иногда помогает нам удовлетворить некоторые из них. Тревогу можно определить как *«напряжение, которое препятствует действиям, направленным на удовлетворение потребностей»* (Sullivan, 1953b. р. 44).

ТРАНСФОРМАЦИИ ЭНЕРГИИ

В классической механике Ньютона энергия преобразуется из кинетической в потенциальную и vice versa путем работы. По аналогии с этим Салливан назвал *трансформацией энергии (energy transformations)* напряжение, которое преобразуется в действия, явные или скрытые. Этот несколько неуклюжий термин относится к нашим поступкам, направленным на удовлетворение потребностей и снижение уровня тревоги. Не все преобразования энергии имеют вид конкретных действий, — многие из них принимают форму эмоций, мыслей или поступков, совершаемых втайне от людей.

По поводу трансформаций энергии, характерных для конкретного индивида, Салливан писал следующее: «Исследуя свое прошлое, каждый может обнаружить, что составляющие его жизнь паттерны трансформации напряжения и энергии удивительным образом выступали как то, чему обучало нас общество» (1950, р. 83). Упорядоченные трансформации энергии — паттерны — Салливан назвал *динамизмами.*

ДИНАМИЗМЫ

Салливан называл конкретные образцы поведения, которые характеризуют человека в течение всей его жизни, *динамизмами (dynamisms)* — термином, который означает примерное то же самое, что особенности или характерные черты. Он описывал *динамизм* как «относительно устойчивый паттерн энергетических трансформаций, периодическое возникновение которого характерно для организма на протяжении всей его жизни» (1953, р. 103).

Динамизмы подразделяются на два основных класса. Первый из них связан со специфическими участками тела, включая рот, анус и гениталии, а второй относится к напряжениям и состоит из трех категорий: *рассогласовывающие, изолирующие* и *согласовывающие.* Рассогласовывающие динамизмы включают все деструктивные образцы поведения, связанные с *озлобленностью*; изолирующие динамизмы включают образцы поведения, не относящиеся к межлично-

стным отношениям, например *сексуальное влечение;* согласовывающие динамизмы — это полезные образцы поведения, такие как *близость и Я-система.*

Рассогласовывающий динамизм: озлобленность

Озлобленность (malevolence) — это динамизм злости и ненависти, который характеризуется чувством, что человек живет среди врагов (Sullivan, 1953b). *Озлобленность* часто принимает форму застенчивости, вредности, жестокости или других видов антиобщественного поведения. Салливан (1953b) описал озлобленность так: «Жизнь была чудесной до тех пор, пока мне не пришлось начать общение с людьми» (р. 216).

Озлобленность возникает в возрасте 2–3 лет, когда дети начинают игнорировать и отвергать действия, которые фактически были проявлением материнской ласки. Многие родители пытаются контролировать поведение своих детей с помощью наказаний (причинение физической боли, порицания). В результате дети начинают воздерживаться от любых проявлений потребности в ласке, защищая себя с помощью недоброжелательного отношения к окружающим, озлобленности. Родителям становится все труднее воздействовать на ребенка с помощью ласки, что, в свою очередь, закрепляет его негативное отношение к окружающему миру.

Изолирующий динамизм: сексуальное влечение

В отличие от многих других теоретиков, считающих сексуальное влечение следствием инстинкта продолжения вида и соответственно одной из важнейших причин межличностного общению, Салливан предполагал, что *сексуальное влечение (lust)* является изолирующей потребностью, не требующей обязательного присутствия другого человека для своего удовлетворения. Она проявляет себя в форме аутоэротичного поведения, даже если объект сексуального влечения — другой человек.

Сексуальное влечение является очень мощным динамизмом в период *юности,* когда оно зачастую ведет к снижению самооценки. Сексуальная активность человека часто отвергается другими, что увеличивает уровень его тревоги и подавляет чувство собственной ценности. Кроме того, сексуальное влечение часто служит помехой близким отношениям, особенно в период *ранней юности.*

Согласовывающий динамизм: близость

По мнению Салливана, основная межличностная потребность — *потребность в ласке (tenderness).* Изначально именно эта потребность проявляется в согласовывающем динамизме *близости (intimacy).* Близость, однако, более специфична и предполагает тесные отношения между двумя людьми, имеющими более или менее равный статус, — людьми, которые должны воздействовать друг на друга при помощи сотрудничества. Каждый из них видит в другом равную себе личность, а не только объект наслаждения.

Близость является целостным динамизмом, который направлен на то, чтобы вызвать у партнера симпатию, нежность и преданность и тем самым избавиться от двух неприятных чувств — тревоги и одиночества. Поскольку близость помогает нам избежать их, она является очень полезной и к ней стремится большинство здоровых людей.

Близость развивается у детей перед половой зрелостью — во время *предъюношеского* периода — и обычно существует между детьми одного пола. Близкие взаимоотношения с человеком противоположного пола возникают в период *поздней юности* или даже *зрелости.* Поскольку близость — это динамизм, требующий равных отношений, она не всегда существует между родителями и детьми и возникает лишь тогда, когда ребенок становится взрослым и начинает видеть в родителе равного себе.

И ласка, и близость тесно связаны с популярным термином *любовь.* Ласка, возникающая при общении ребенка с матерью, отцом, братом, сестрой, друзьями, домашними животными, вводит ребенка в состояние эйфории. Близость же ограничивается нежными чувствами, которые один человек питает к другому, равному себе.

Я-система

В качестве центрального динамизма, обеспечивающего нормальное функционирование человеческой личности, Салливан постулировал так называемую *Я-систему. Я-система (self-system)* — комплексный образец поведения, который обеспечивает безопасность личности, защищая ее от тревоги. *Я-система* — согласовывающий динамизм, возникающий из межличностного общения.

Интеллект и предвидение позволяют людям улавливать малейшие колебания уров-

ния тревоги. С одной стороны, предупреждение служит сигналом, приводящим людей в готовность к повышению уровня тревоги, давая им возможность защитить себя; с другой стороны, оно делает *Я-систему* устойчивой к изменениям и предохраняет людей от выгод, которые можно извлечь из опыта переживания тревоги. Поскольку первичная задача *Я-системы* — это защита людей от тревоги, «*Я*-система является основным камнем преткновения, препятствующим положительным изменениям личности» (Sullivan, 1953, р. 169). Личность не статична, и особенно она подвержена изменениям на этапе перехода на следующую ступень развития, когда начинают появляться новые потребности.

> *Я* выступает содержанием сознания во всех случаях, когда человек вполне комфортно чувствует себя в плане самоуважения, престижа среди товарищей и того уважения и почитания, которые ему высказываются (Sullivan, 1964, р. 217).

Я-система развивается в возрасте 12–18 месяцев, когда ребенок начинает понимать, какие поступки поднимают уровень тревоги, а какие снижают. До этого основными формами неприятных переживаний были страх и боль, которые, казалось, возникали независимо от поведения ребенка. Однако когда мать начинает процесс воспитания, поощряя ребенка за одни поступки и наказывая за другие, наказание и неодобрение порождают третье неприятное чувство — тревогу.

По мере развития *Я-системы* у человека начинает формироваться устойчивый мысленный образ самого себя, поэтому любой межличностный опыт, который воспринимается как несогласующийся с этим мысленным образом, становится угрозой безопасности. Чаще всего люди стремятся отрицать или искажать межличностный опыт, который вступает в конфликт с их самооценкой. Например, когда людей, у которых мнение о себе слишком высокое, называют некомпетентными, они могут посчитать, что это глупость или просто шутка. В результате человек пытается защитить себя от межличностных напряжений с помощью *действий, обеспечивающих безопасность (security operations)*. Целью этих действий является снижение чувства неуверенности и тревоги, которые возникли вследствие того, что самооценка подверглась угрозе.

Салливан описывает два основных действия, обеспечивающие безопасность, — это *диссоциация* и *селективное игнорирование*.

Диссоциация (dissociation) включает в себя стремления и потребности, которые человек не хочет допускать в сознание. В некоторых случаях детские переживания становятся диссоциированными и не включаются в *Я-систему*: например, когда ребенка не наказывают и не поощряют за его поведение. Переживания взрослого человека также могут стать диссоциированными, если не соответствуют стандартам поведения данного человека. Однако эти переживания не исчезают: они продолжают влиять на личность на подсознательном уровне. Диссоциированные образы и переживания могут проявляться в снах, мечтах или других бессознательных действиях и направлены на обеспечение безопасности.

Селективное игнорирование (selective inattention) — это отказ замечать вещи или явления, которые человек не хочет замечать. Селективное игнорирование отличается от диссоциации. Селективно игнорируемые переживания более приемлемы для сознания и более ограничены в возможностях. Они возникают после того, как устанавливается *Я-система*, и активизируются, когда мы пытаемся заморозить переживания, которые с ней не согласуются. Например, люди, которые считают себя добросовестными водителями, всегда соблюдающими правила дорожного движения, могут «забывать» о множестве случаев, когда они превышали скорость или не останавливались у знака «стоп». Селективно игнорируемые ощущения, так же как и диссоциированные переживания, воздействуют на человека, даже если не осознаются им, и определяют, какие фрагменты этих переживаний будут присутствовать в сознании, а какие — будут игнорироваться и отрицаться.

Поскольку и *диссоциация* и *селективное игнорирование* искажают наше восприятие действительности, Салливан называл действия, обеспечивающие безопасность, «мощным тормозом личностного развития» (1953, р. 374).

УРОВНИ ЗНАНИЯ

Следующим важнейшим отличием теории Салливана от предшествующих теорий личности является его концепция уровней обработки информации — *уровней знания*. Салливан различал три уровня знания: *прототаксический, паратаксический* и *синтаксический*. Уровни знания относятся к восприятию, воображению и пониманию. Переживания на *прототаксическом* уровне необходимы для общения; *паратаксический*

опыт является личностным, предшествует логике и может передаваться только в искаженной форме; *синтаксическое* знание играет важную роль в межличностном взаимодействии.

> Человек живет прошлым, настоящим и ближайшим будущим, все это существенно для объяснения его мыслей и действий (Sullivan, 1950, p. 84).

Прототаксический уровень

Прототаксический опыт «может рассматриваться как дискретный ряд кратковременных состояний испытывающего ощущения живого существа» (1953, p. 29). На *прототаксическом уровне (prototaxic level)* происходят самые ранние и примитивные переживания младенца. Поскольку эти переживания нельзя связать с другими, их очень трудно описать или определить. Мы можем попытаться понять предложенный Салливаном термин, представив себе ранний субъективный опыт новорожденного ребенка. Этот опыт должен быть в какой-то степени связан с различными участками тела. Новорожденный чувствует голод и боль, и эти прототаксические переживания выливаются в конкретные действия, например в плач или сосание. Младенец не знает причин своих действий и не видит никакой связи между ними и состоянием сытости. В период раннего младенчества голод и боль являются прототаксическими переживаниями, поскольку они не могут быть дифференцированы ни друг от друга, ни от другого стимула. Так же как и недифференцированные переживания, события, происходящие на прототаксическом уровне, присутствуют только в подсознании. *Прототаксический уровень* является необходимой предпосылкой существования двух других.

У взрослых прототаксические переживания имеют форму кратковременных ощущений, образов, чувств, настроений и впечатлений. Эти примитивные образы, появляющиеся во время сна или бодрствования, воспринимаются неясно или же являются бессознательными. Их никак нельзя связать с другими переживаниями, лишь иногда мы можем сказать другому человеку, что нас посетило странное чувство, которое нельзя описать словами.

Паратаксический уровень

Второй уровень знания, присущий как человеку, так, по-видимому, и животным, — *паратаксический (parataxic level)*. Паратаксические переживания предшествуют логике и обычно являются результатом того, что человек усматривает причинно-следственную связь между двумя случайными событиями. Знания на *паратаксическом уровне* более четко дифференцированы, чем прототаксические переживания, но их значение остается скрытым. Паратаксические знания могут быть связаны с другими только в искаженной форме.

Паратаксический уровень знания появляется в раннем младенчестве и продолжает играть важную роль в жизни человека в течение всей его жизни. Например, младенец, сосущий грудь, сначала не видит связи между сосанием и получением пищи, но очень скоро он обнаруживает связь между своим поведением и поведением матери. Поскольку сосание и кормление происходят случайно и совпадают по времени, младенец считает, что процесс сосания является причиной процесса кормления. Эта видимость причинно-следственных отношений между двумя событиями, происходящими в тесном временном промежутке, называется *паратаксическим искажением (parataxic distortion)*.

Так, например, чтобы получить сладость, ребенку нужно произнести слово «пожалуйста». Однако он может прийти к ошибочному выводу о том, что его просьба вызвана появлением сладости. Это является *паратаксическим искажением*, поскольку произнесение слова «пожалуйста» само по себе не является причиной появления сладости. Человек, который угощает ребенка, должен присутствовать при произнесении этого слова и быть в состоянии выполнить просьбу. Если такого человека нет, то ребенок может просить об этом Бога или воображаемых людей. Многие поступки взрослых являются причиной подобного паратаксического мышления. Примером паратаксического мышления могут служить суеверия.

Синтаксический уровень

Третий, и высший, присущий только человеку уровень знания — синтаксический *(syntaxic level)*. Переживания, которые являются общепризнанными и могут быть переданы с помощью символов, со значением которых в той или иной степени согласны большинство людей, находятся на *синтаксическом уровне*. Общепризнанными, например, являются слова, поскольку разные люди более или менее согласны с их значениями. Основными символами, которые люди ис-

пользуют для общения друг с другом, являются символы языка — слова и жесты.

Первые следы синтаксического знания появляются в возрасте 12–18 месяцев, когда звук или жест приобретают одно и то же значение для родителей и ребенка. *Синтаксический уровень* знания начинает преобладать по мере того, как ребенок овладевает речью, но никогда полностью не вытесняет *прототаксическое* и *паратаксическое* знание. Переживания взрослого человека происходят на всех трех уровнях.

Итак, Салливан считал, что переживания человека происходят на трех уровнях знания: *прототаксическом, паратаксическом* и *синтаксическом*. Переживания бывают трех видов: *напряжения* (потенциальные возможности действий) и *трансформации энергии* (непосредственные действия). Некоторые действия формируют последовательные образцы поведения, называемые *динамизмами*. Салливан также различал две категории напряжений: потребности, которые являются согласовывающими или полезными для развития, и тревогу, рассогласовывающую межличностные отношения и препятствующую удовлетворению потребностей. Таблица 21.1 обобщает концепцию Салливана.

ПЕРСОНИФИКАЦИИ

Одна из важнейших концепций созданной Салливаном теории личности — это понятие *персонификаций (personifications)*. В течение всей своей жизни, начиная с младенчества, мы строим мысленные образы самих себя и других людей. Эти мысленные образы, называемые *персонификациями*, могут быть как адекватными, так и искаженными нашими потребностями и тревогой. Первоначально сформировавшиеся в изолированной межличностной ситуации, *персонификации* в дальнейшем закрепляются в качестве *стереотипов* и начинают влиять на отношение к другим людям, искажая их реальные образы.

Салливан (1953b) описал три вида персонификаций, которые развиваются в период младенчества: *мать-плохая, мать-хорошая и Я*. Кроме этого, некоторые дети формируют персонификацию *идола* (воображаемого товарища).

Мать-хорошая, мать-плохая

Первый из формируемых любым человеком мысленных образов — это персонификация *мать-плохая (bad-mother personification)*. Персонификация *мать-плохая*

Таблица 21.1

Уровни и виды переживаний

Переживания происходят на трех уровнях: прототаксическом, паратаксическом и синтаксическом. Кроме этого, существует два вида переживаний — напряжения и трансформации энергии.

I. Напряжения (потенциальные возможности действий).

А Потребности (согласовывающие, помогающие личности обрести целостность).

1. Основные потребности (способствуют общему психическому здоровью человека):

а) межличностные (ласка, близость и любовь);

б) физиологические (пища, воздух, вода и т. д.).

2. Зональные потребности (могут также участвовать в удовлетворении основных потребностей):

а) оральные;

б) генитальные;

в) мануальные.

Б. Тревога (рассогласовывающая и препятствующая удовлетворению потребностей).

II. Трансформации энергии (явные или скрытые действия, направленные на удовлетворение потребностей или на уменьшение уровня тревоги). Некоторые трансформации энергии превратились в последовательные образцы поведения, называемые динамизмами.

III. Динамизмы (особенности или образцы поведения):

А. Озлобленность (чувство, что человек живет среди врагов).

Б. Близость (опыт, характеризующийся тесными межличностными отношениями с другим человеком, имеющим более или менее равный статус).

В. Сексуальное влечение (изолирующий динамизм, характеризующийся объективным сексуальным интересом к другому человеку).

рождается из младенческого опыта, связанного с «плохим соском» — соском, который не удовлетворяет потребность в пище. Не имеет значения, сосок ли это материнской груди или соска, надетая на рожок, из которого мать, отец или няня кормят ребенка. Персонификация *мать-плохая* является недифференцированной, поскольку включает всех людей, которые ухаживают за ребенком. Она является не точным образом «настоящей» матери, а лишь неясным представлением ребенка о том, что его неправильно кормят.

Персонификация *мать-хорошая (good mother)* основана на материнской ласке и поддержке, представлении о «хорошем соске», приносящем удовлетворение. *Мать-хорошая* возникает после формирования персонификации *мать-плохая.* Эти две персонификации, одна из которых основана на восприятии младенцем тревожной и агрессивной матери, а другая — спокойной и ласковой матери, складываются в комплексную персонификацию, состоящую из противоположных качеств, проецируемых на одного и того же человека. Однако пока младенец не овладел речью, эти два противоположных образа матери могут спокойно сосуществовать друг с другом.

Персонификации Я

Персонификации *Я* формируются у ребенка в результате межличностного общения, после того как создан образ матери. В период младенчества ребенок приобретает три вида персонификаций *Я* (*я-плохой, я-хороший, не-я*), каждая из которых связана с развитием понятия о себе или своем теле. Персонификация *я-плохой* является следствием наказаний и неодобрения, которые младенец получает от матери. Возникающая в результате тревога достаточно сильна, чтобы младенец понял, что поступил нехорошо, но не настолько серьезна, чтобы стать причиной диссоциации или селективного игнорирования. Так же как и другие персонификации, *я-плохой* вырисовывается из межличностных ситуаций. Так, младенец может понять, что он поступил неправильно, только с помощью другого человека. Как правило, этим человеком является *мать-плохая.*

Персонификация *я-хороший* является результатом переживаний младенца, связанных с одобрением и поощрением. Когда младенец получает от матери ласку, он чувствует, что он хороший. Такой опыт снижает уровень тревоги и создает персонификацию *я-хороший.*

Персонификацию *не-я* и последующую диссоциацию или селективное игнорирование может сформировать у младенца внезапная сильная тревога. Когда ребенок отрицает эти переживания, воспринимая их не относящимися к его Я, они становятся частью персонификации *не-я.* Эти персонификации *не-я* также встречаются и у взрослых и могут проявляться в виде снов, шизофрении и других диссоциированных реакций. Салливан считал, что этому кошмарному опыту всегда предшествует предупреждение. Когда взрослые испытывают внезапную сильную тревогу, их охватывает чувство панического страха. Несмотря на то что эти переживания делают людей неспособными участвовать в межличностных отношениях, они служат ценным сигналом, предупреждающим о приближении шизофренических реакций. Эмоция панического страха может быть испытана во сне или иметь форму приступов ужаса, отвращения, озноба.

Персонификации идола

Если потребность в общении почему-то невозможно полностью удовлетворить, то дети часто придумывают себе воображаемых товарищей (imaginary playmates), которые могут быть для ребенка так же важны, как и реально существующие. Эти воображаемые товарищи являются формой *персонификации идола (eidetic personifications).* Дети выдумывают несуществующих в действительности людей или черты характера с целью защиты самооценки.

Таким образом, не все межличностные взаимодействия в реальности происходят между людьми. *Персонификации идола* присущи не только детям: большинство взрослых склонны приписывать окружающим людям черты характера, которыми те не обладают. *Персонификации идола* могут вызвать конфликт в межличностных отношениях, когда люди проецируют воображаемые черты характера на других; персонификации препятствуют общению, мешают людям находиться на одном уровне знания.

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Салливан (1953) описал шесть этапов развития (см. табл. 21.2), каждый из которых является критическим в формировании личности человека: *младенчество, детство, ювенильная эра, предъюность, ранняя юность, поздняя юность.* Седьмой период, *зрелость (adulthood)* — это результат постепенного восхождения, трансформации, ко-

Таблица 21.2

Шесть этапов развития человеческой личности по Салливану

Период	*Возраст*	*Важные люди*	*Межличностный процесс*	*Важные навыки*
Младенчество	0—2	Мать	Ласка	Мать-хорошая/ мать-плохая; я-хороший/я-плохой
Детство	2—6	Родители	Обеспечение безопасности с помощью воображаемых товарищей	Синтаксический язык
Ювенильная эра	6—8,5	Друзья, равные по статусу	Ориентация к жизни среди равных людей	Соперничество, компромисс, сотрудничество
Предъюношеский период	8,5—13	Один друг	Близость	Уважение равных по статусу людей и привязанность к ним
Ранняя юность	13—15	Несколько друзей	Близость и сексуальное влечение, направленные на разных людей	Баланс сексуального влечения, близости и действий, обеспечивающих безопасность
Поздняя юность	15—и старше	Любовник	Сочетание близости и сексуального влечения	Открытие себя и «реального» мира

торая происходит с человеком благодаря межличностным отношениям.

Изменения личности могут происходить в любое время, но все же чаще всего они происходят при переходе с одного этапа развития на другой. На самом деле эти пороговые периоды являются более критическими, чем сами этапы. В течение переходных периодов переживания, первоначально являющиеся диссоциированными или селективно игнорируемыми, могут становиться частью *Я*-системы.

Младенчество (infancy) продолжается от рождения до появления артикулированной речи. На этом этапе появляются описанные выше персонификации *мать-плохая* и *мать-хорошая*, а также ранние персонификации *Я*. Происходит переход от *прототаксического* к *паратаксическому* уровню знаний, возникают зачатки *Я-системы*. В этот период основные межличностные отношения младенца — отношения с матерью, а главный источник *тревоги* — процесс кормления.

Переход от *младенчества* к *детству (childhood)* происходит благодаря овладению языком. От *прототаксического* и *паратаксического* уровней ребенок возвышается до *синтаксического* уровня знаний. *Детство* продолжается от появления артикулированной речи до возникновения потребности в товарищах по играм, когда возможно возникновение *персонификации идола*. На этом этапе самыми важными межличностными отношениями для детей являются отношения с матерью, укрепляется *Я-система* и, как пишет Салливан, происходит «непроизвольная замена поведенческого паттерна, столкнувшегося с тревогой или вступившего в противоречие с *Я*-системой, на социально более приемлемый паттерн, удовлетворяющий той части мотивационной системы, которая стала причиной проблемы» (1953, p. 193).

Ювенильная эра (juvenile era) — период социализации, формирования *стереотипов* и установок. В это время появляются представления о жизненной ориентации. *Ювенильная эра* охватывает большую часть школьной жизни.

Следующий период — *предъюность (preadolescence)*. На этом периоде происходит становление отношений равенства, взаимности, в отношениях со сверстниками своего пола формируется *динамизм близости*.

> Человек ориентируется в жизни в той мере, в какой может сформулировать или интуитивно понять интеграционные тенденции, присущие межличностным отношениям, способы достичь удовлетворения и освободиться от тревоги, более или менее отдаленные цели, ради которых можно отказаться от существующих здесь и сейчас возможностей удовлетворить потребности или повысить свой престиж (1953, p. 243).

Ранняя юность (early adolescence), определяющаяся пубертатным периодом, харак-

теризуется развитием изолирующего *динамизма сексуального влечения*, вступающего в конфликт с существующим *динамизмом близости*. Согласно Салливану, *ранняя юность* заканчивается, когда молодой человек находит между этими динамизмами некое равновесие и формирует паттерн поведения, соответствующий его сексуальности.

Поздняя юность (late adolescence) рассматривается Салливаном как достаточно длительный переходный период к *зрелости*. «Поздняя юность продолжается от паттернирования предпочитаемой генитальной активности через множество ступеней обучения к окончательному становлению зрелого репертуара межличностных отношений» (1958, p. 237).

ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Основной профессией Салливана была психиатрия, и первоочередной целью его работ являлось создание теоретической базы для успешного лечения пациентов с острыми психическими расстройствами. На основании своего клинического опыта Салливан пришел к выводу, что все психические расстройства имеют межличностную природу и могут быть поняты лишь в контексте социальной среды, окружающей человека. Кроме того, Салливан придерживался той точки зрения, что отклонения от нормы, обнаруживаемые у психически больных людей, в какой-то степени присутствуют практически у каждого человека. Психические расстройства являются следствием тех же межличностных проблем, с которыми сталкиваются все люди. Салливан настаивал, что «уникальных людей не существует, и не имеет значения, какие психические деформации имеет пациент, — он точно такой же человек, как и психотерапевт» (1953, p. 96).

Помимо изучения обсессивных расстройств, большая часть терапевтической работы Салливана была посвящена исследованию и лечению шизофрении. Салливан различал две разновидности шизофрении: первая имеет органические причины и поэтому находится за пределами межличностной психиатрии; вторая включает в себя шизофренические расстройства, связанные с ситуативными факторами. Салливан работал только со второй разновидностью шизофренических расстройств, поскольку лишь они поддаются воздействию межличностной психиатрии.

Развитию второго, связанного с ситуативными факторами типа шизофрении, который поддается психотерапевтическому лечению, часто предшествуют *диссоциированные реакции*. Они характеризуются чувством одиночества, панического страха, низкой самооценкой, неудовлетворительными отношениями с людьми и постоянно растущим уровнем тревоги. Люди с диссоциированной личностью пытаются снизить уровень тревоги с помощью построения тщательно продуманной *Я-системы*, помогающей замораживать переживания, которые угрожают их безопасности. Психически здоровые люди чувствуют себя в относительной безопасности, поэтому не нуждаются в защите своей самооценки посредством диссоциации, а люди, имеющие психические расстройства, диссоциируют значительную часть своих переживаний из *Я*-системы. Если у человека описанная стратегия становится устойчивой, он все больше и больше погружается в свой внутренний мир, что сопровождается увеличением доли *паратаксических искажений* и уменьшением доли общепризнанных переживаний.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Работая в больнице св. Екатерины и пытаясь применить к шизофреникам психоаналитический метод свободных ассоциаций, Салливан обнаружил, что эта техника часто вызывает у пациентов значительное повышение уровня тревоги. Проведя обширные исследования, Салливан разработал оригинальную процедуру, названную *«психотерапевтическим интервью»*, которое определял как «систему или ряд межличностных процессов, возникающих в соучаствующем наблюдении, в ходе которого интервьюер делает определенные заключения об интервьюируемом» (1954, p. 128). Терапевтической частью этого процесса являются взаимоотношения между психотерапевтом и пациентом, которые позволяют последнему уменьшить уровень тревоги и взаимодействовать с другим человеком на синтаксическом уровне. Поскольку Салливан считал, что психические расстройства рождаются из межличностных проблем, он основал свою терапевтическую процедуру на попытках улучшить отношения пациента с людьми. Чтобы облегчить этот процесс, психотерапевт становится одновременно наблюдателем и непосредственным участником межличностных отношений с пациентом, тем самым давая ему возможность установить *синтаксическую* связь с другим человеком.

Салливан разработал новые радикальные методы лечения пациентов, страдающих особо серьезными психическими рас-

стройствами. В больнице ему специально выделили персонал для его пациентов и позволили самому выбирать и обучать медсестер, которые могли бы ухаживать за пациентами по-дружески, *по-человечески*. В то время пациенты, страдающие шизофренией, были изолированы от других и считались не людьми, а «человекоподобными существами». Но эксперимент Салливана работал. Состояние подавляющего большинства его пациентов улучшилось. Эрих Фромм рассматривал эти поразительные результаты как свидетельство того, что человеческие взаимоотношения являются основой психологического роста.

> Общая психиатрия охватывает во многом ту же область, что изучается и социальной психологией, поскольку изучает межличностные отношения, а это требует той же системы понятий, которую мы соотносим с теорией поля... Изучать возможно лишь паттерн процессов, типичных для взаимодействий личностей в повторяющихся ситуациях или «полях», включающих наблюдателя (1950, р. 92).

По мнению Салливана, психотерапевт в первую очередь должен беспокоиться о тех проблемах пациента, которые связаны с общением с людьми, и стремиться заменить рассогласовывающие мотивации на согласовывающие. Согласовывающие мотивации делают личность целостной, позволяют пациентам удовлетворять свои потребности и увеличивать чувство безопасности. Чтобы это осуществить, пациенты должны в какой-то степени пожертвовать своей безопасностью при общении с людьми и осознать, что достичь психического здоровья можно лишь через общепризнанные межличностные отношения. Несмотря на то что психотерапевт принимает активное участие в терапевтическом интервью, он избегает личного вмешательства в него, то есть не ставит себя на один уровень с пациентом. Другими словами, дружба не является обязательным условием психотерапии: психотерапевты должны обладать проницательностью и быть в состоянии провести тщательные наблюдения межличностных отношений пациента.

Салливан разделял психотерапевтическое интервью на четыре стадии: *формальное вступление, исследование, подробный опрос и заключение*. Первая стадия, *формальное вступление*, представляет собой краткий обзор — знакомство с пациентом, выяснение причин обращения к психотерапевту и т. д. Первичный контакт крайне важен, поскольку на этом этапе психотерапевт пробуждает у пациента доверие, выясняет причины обращения к нему, делает первые выводы и разрабатывает курс лечения.

На стадии *исследования* психотерапевт получает подробную информацию о жизни и проблемах пациента, задавая открытые вопросы, на которые пациент отвечает не задумываясь, наугад, пока наконец его мыслеобразы не сосредоточатся на какой-нибудь одной важной проблеме. Стадия *исследования* обычно длится от 7 до 15 часов, но может иметь продолжительность и 20 минут, если терапия состоит из одного интервью. На этой стадии психотерапевт анализирует полученные данные, после чего пациент вносит в них поправки и добавления.

Третья стадия, *подробный опрос*, — период проверки предположений, выдвинутых во время первых двух стадий. Психотерапевт пытается глубже понять пациента, задавая ему конкретные вопросы, требующие подробных ответов. Как правило, эти вопросы касаются личных проблем и жизни пациента, его отношения к себе и окружающим людям. Психотерапевт внимательно оценивает все возможные значения ответов на эти вопросы и пытается сопоставить их с данными, полученными на предыдущих стадиях.

Четвертая, и последняя, стадия психотерапевтического интервью называется *заключением* или в некоторых случаях *перерывом*. *Заключение* означает, что встречи с пациентом завершены; *перерыв* предполагает, что завершено лишь текущее интервью и оно может быть продолжено на следующий день, на следующей неделе или в другое назначенное время. Во время каждого *перерыва* психотерапевт дает пациенту «домашнее задание» — что-нибудь сделать или вспомнить. На стадии *заключения* или *перерыва* психотерапевт делает выводы о том, достиг ли пациент какого-либо прогресса, делится ими с пациентом, дает ему рекомендации и формально завершает встречи. Завершать встречи нужно очень мягко, иначе все полученные результаты могут быть утеряны.

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Салливан различал два вида переживаний — *напряжения* и *трансформации энергии*. Напряжения, или потенциальные возможности действий, включают в себя напряжения, связанные с *потребностями*, и напряжения, связанные с *тревогой*.

• Потребности имеют биологическую природу, но многие из них возникают из межличностных ситуаций. Потребности являются полезными и *согласовывающими*, когда они удовлетворяются, тревога же всегда *рассогласовывающая*.

• *Трансформации энергии* подразумевают преобразование энергетического потенциала в конкретные действия, направленные на удовлетворение *потребностей* или снижение уровня *тревоги*.

• *Тревога* оказывает огромное влияние на межличностные отношения и является главной причиной большей части психологических страданий. Межличностные отношения также могут рождать тревогу или же вести к психологическому росту, который понижает ее уровень.

• Салливан делал различие между поисками безопасности и поисками удовлетворения. Действия, направленные на обеспечение безопасности, связаны с опытом межличностных взаимодействий; удовлетворение же является конечным состоянием, связанным с такими физиологическими факторами, как пища, вода, сон, сексуальное влечение и одиночество.

• Первым этапом развития человеческой личности является *младенчество* — период, продолжающийся от рождения до развития синтаксической речи. В этот период основные межличностные отношения младенца — отношения с матерью, а главный источник тревоги — процесс кормления.

• *Детство* начинается с развитием синтаксического языка и продолжается до 5-6-летнего возраста. На этом этапе самыми важными межличностными отношениями для детей являются отношения с матерью, хотя дети часто выдумывают отношения и с воображаемыми товарищами. Эти вымышленные отношения могут иметь положительный и продолжительный эффект в процессе дальнейшего развития ребенка.

• Третий этап развития — *ювенильная эра*, ограничивающаяся первыми тремя школьными годами. В этот период дети учатся соперничеству, компромиссу и взаимопомощи — навыкам, которые позволят им успешно пройти более поздние этапы развития.

• Самой критической стадией развития является *предъюношеский период*, поскольку ошибки, допущенные на этом этапе, очень трудно исправить в дальнейшем. В течение *предъюношеского периода* ребенок получает навыки *близости*, обычно с человеком одного и того же возраста и пола. Эти тесные межличностные отношения еще не осложнены сексуальным влечением и поэтому позволяют человеку в дальнейшем относиться к лицам противоположного пола *по-человечески*, иметь с ними *человеческую* близость, а не только сексуальную.

• По мере того как молодые люди достигают *ранней юности*, у них появляется сексуальный интерес, вызванный возрастными изменениями в организме. Если в течение *предъюношеского периода* они научились строить близкие отношения с лицами своего пола, то они будут способны поддерживать не только эти однополые отношения, но и строить новые, но уже с молодыми людьми противоположного пола и на основе сексуального влечения.

• Люди достигают *поздней юности*, когда они становятся способными строить близкие отношения с сексуально привлекательным для них человеком. К сожалению, не все люди достигают этой стадии развития. ***Некоторые люди так на всю жизнь и остаются неспособными любить человека, к которому они испытывают сильное сексуальное влечение.*** Период *поздней юности* достигает своего пика в *зрелости* — стадии, которая характеризуется наличием устойчивых любовных взаимоотношений.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Близость (Intimacy). *Согласовывающий динамизм*, который направлен на то, чтобы вызвать у партнера симпатию, нежность и преданность и тем самым избавиться от двух неприятных чувств — тревоги и одиночества. *Близость* предполагает тесные отношения между двумя людьми, имеющими более или менее равный статус. Каждый из них видит в другом равную себе личность, а не только объект наслаждения.

Динамизмы (Dynamisms). Конкретные образцы поведения, которые характеризуют человека в течение всей его жизни, примерно то же самое, что особенности или характерные черты. *Динамизмы* подразделяются на два основных класса — связанный со специфическими участками тела, включая рот, анус и гениталии, и относящийся к напряжениям, который состоит из трех категорий: *рассогласовывающие*, *изолирующие* и *согласовывающие*. Рассогласовывающие динамизмы включают деструктивные образцы поведения; изолирующие динамизмы включают образцы поведения, не относящиеся к межличностным отношениям; согласовывающие динамизмы — это полезные образцы поведения.

Диссоциация (Dissociation). Одно из основных *действий, обеспечивающих безопасность (security operations)*, включает в себя стремления и потребности, которые человек не хочет допускать в сознание. Диссоциированные образы и переживания продолжают влиять на личность на подсознательном уровне, могут проявляться в снах, мечтах или других бессознательных действиях.

Заключение (Termination). Четвертая стадия психотерапевтического интервью по Салливану, означающая, что встречи с пациентом завершены. На стадии *заключения* психотерапевт делает выводы о том, достиг ли пациент какого-либо прогресса, делится ими с пациентом, дает ему рекомендации и формально завершает интервью.

Исследование (Reconnaissance). Вторая стадия психотерапевтического интервью по Салливану. Психотерапевт получает подробную информацию о жизни и проблемах пациента, задавая открытые вопросы (open-ended questions), на которые пациент отвечает не задумываясь, пока его мыслеобразы не сосредоточатся на какой-нибудь одной важной проблеме. На этой же стадии психотерапевт анализирует полученные данные, после чего пациент вносит в них поправки и добавления.

Напряжения (Tensions). Одна из форм существования энергии в человеческой личности. Салливан различал две категории *напряжений*: 1) *потребности общие (general)*, включающие потребность в воздухе, пище и воде, и *зональные (zonal)*, связанные с определенными частями тела; 2) *тревога. Потребности* являются согласовывающими и полезными для развития, *тревога* рассогласовывает межличностные отношения и препятствует удовлетворению *потребностей*. Любое *напряжение* является потенциальной возможностью действовать, которая может быть осознанной или неосознанной.

Озлобленность (Malevolence). *Рассогласовывающий динамизм* злости и ненависти, который характеризуется чувством, что человек живет среди врагов. *Озлобленность* возникает в возрасте 2–3 лет и часто принимает форму застенчивости, вредности, жестокости или других видов антиобщественного поведения.

Паратаксический уровень (Parataxic level). Переживания, предшествующие логике и обычно являющиеся результатом ложного понимания причинно-следственной связи между двумя случайными событиями. Значение паратаксических знаний остается скрытым, они связаны с другими только в искаженной форме. *Паратаксический уровень знания* появляется в раннем младенчестве и продолжает играть важную роль в жизни человека в течение всей его жизни.

Паратаксическое искажение (Parataxic distortion). Видимость причинно-следственных отношений между двумя событиями, происходящими в тесном временном промежутке.

Перерыв (Interruption). Промежуточная стадия психотерапевтического интервью, во время которой завершается очередная встреча, но предполагается продолжение интервью. На стадии *перерыва* психотерапевт делает выводы о том, достиг ли пациент какого-либо прогресса, делится ими с пациентом, дает ему рекомендации, «домашнее задание» и формально завершает встречу.

Подробный опрос (Detailed inquiry). Третья стадия психотерапевтического интервью по Салливану. Психотерапевт пытается глубже понять пациента, задавая ему конкретные вопросы, требующие подробных ответов, оценивает все возможные значения ответов и пытается сопоставить их с данными, полученными на предыдущих стадиях

Прототаксический уровень (Prototaxic level). Самые ранние и примитивные переживания, связанные с различными участками тела. Прототаксические переживания имеют форму кратковременных ощущений, образов, чувств, настроений и впечатлений. Эти примитивные образы, появляющиеся во время сна или бодрствования, воспринимаются неясно или же являются бессознательными.

Сексуальное влечение (Lust). По терминологии Салливана — *изолирующий динамизм.* Проявляется в форме аутоэротичного поведения, даже если объект сексуального влечения — другой человек. *Сексуальное влечение* часто служит помехой близким отношениям, особенно в период *ранней юности*.

Селективное игнорирование (Selective inattention). Одно из основных *действий, обеспечивающих безопасность (security operations)*, отказ замечать вещи или явления, которые человек не хочет замечать. Селективно игнорируемые переживания возникают после того, как устанавливается *Я-система*, и активизируются, когда мы пытаемся заморозить переживания, которые с ней не согласуются.

Синтаксический уровень (Syntaxic level). Переживания, которые являются общепризнанными и могут быть переданы с помощью символов, со значением которых в той или иной степени согласны большинство людей.

Трансформация энергии (Energy transformation). Вид переживаний, напряжение, которое преобразуется в действия, явные или скрытые. Этот термин относится к нашим поступкам, направленным на удовлетворение потребностей и снижение уровня тревоги. Не все трансформации энергии имеют вид конкретных действий — многие из них принимают форму эмоций, мыслей или поступков, совершаемых втайне от других людей.

Формальное вступление (Formal inception). Первая стадия психотерапевтического интервью по Салливану. Психотерапевт пробуждает у пациента доверие, выясняет причины обращения к нему, делает первые выводы и разрабатывает курс лечения.

Я-система (Self-system). Комплексный образец поведения, который обеспечивает безопасность личности, защищая ее от тревоги. *Я-система* развивается в возрасте 12—18 месяцев и является наиболее сложным из всех *динамизмов*. Так же как и *близость*, *Я*-система представляет собой *согласовывающий динамизм*, который возникает из межличностной ситуации.

БИБЛИОГРАФИЯ

Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии. М.: КСП+; СПб.: Ювента, 1999.

Feist J., Feist G. (1998). Theories of Personality, McGrawHill.

Haven L. (1987). Approaches ti the mind: Movement of psychiatric schools from sects toward science. Cambgidge, MA: Harvard University Press.

Sullivan H. S. (1953a). Conceptions of modern psychiatry. New York: Norton.

Sullivan H. S. (1953b). The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton.

Sullivan H. S. (1954). The psychiatric interview. New York: Norton.

Sullivan H. S. (1956). Clinical studies in psychiatry. New York: Norton.

Sullivan H. S. (1962). Schizophrenia as a human process. New York: Norton.

Sullivan H. S. (1964). The fusion of psychiatry and social science. New York: Norton.

ГЛАВА 22



АЛЬБЕРТ БАНДУРА И СОЦИАЛЬНО-КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ

Один из самых значительных персонологов современности — это, несомненно, Альберт Бандура, американский ученый канадского происхождения.

> Люди не ведут себя как флюгера, постоянно меняя направление в зависимости от того, каким социальным влияниям они подвергаются в данный момент (Bandura, 1995b, p. 350).

В отличие от радикальных бихевиористов он считает, что личность формируется поведением человека, его индивидуальными характеристиками (особенно важную роль здесь играет мышление — cognition) и влиянием окружающей среды и что все эти факторы действуют совместно, а научение не обязательно предполагает вознаграждение. Согласно социально-когнитивной теории **(social-cognitive theory)** Бандуры, мы можем учиться, наблюдая за действиями другого человека. Например, мы смотрим на фокусника, представляющего какой-нибудь трюк, замечаем, как он это делает, а потом дома сами повторяем его фокус. Очевидно, в первую очередь научение необходимо нам самим, чтобы что-то делать. Кроме того, в теории Бандуры большое внимание уделяется способности человека мыслить и познавать и гораздо меньшее, скажем, по сравнению со Скиннером, — факторам окружающей среды. Бандура подчеркивает также идею о том, что подкрепление (reinforcement) может быть и косвенным, то есть мы можем укрепиться в нашем стремлении к учению, видя, как другой получает свою награду. С радикальным бихевиоризмом теория Бандуры расходится и в точке зрения на отношения между подкреплением и мышлением. В то время как Скиннер придерживается точки зрения, что научение невозможно без подкрепления, Бандура утверждает, что не может быть подкрепления без предшествующей ему способности познавать. Для того чтобы нечто укрепило нас в наших намерениях, мы должны иметь представление о связи между действиями и их последствиями. Обусловленность, таким образом, не есть только непосредственный результат событий, происходящих в окружающем мире, мышление и познавательная способность также имеют значение.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Альберт Бандура (Albert Bandura) родился 4 декабря 1925 года на севере канадской провинции Альберта, в городке Мундара, настолько маленьком, что в нём была единственная школа, где и учился будущий теоретик человеческого поведения. После окончания школы Бандура провел лето на Аляске, работая на строительстве скоростной магистрали, которая сооружалась во время Второй мировой войны, чтобы связать Аляску с основной территорией Соединенных Штатов. Он оказался среди рабочих парней, многие из которых демонстрировали психические отклонения различной степени. Хотя наблюдение за этими рабочими пробудило в Бандуре интерес к психопатологии, окончательное решение стать психологом он не принял до тех пор, пока не поступил в Университет Британской Колумбии в Ванкувере.

По словам Бандуры, его решение посвятить себя психологии было в большой степени делом случая. Будучи студентом, он часто ездил в университет вместе со своими приятелями — студентами других факультетов, занятия у которых начинались раньше, чем у него. Вместо того чтобы бездельничать в эти утренние часы, Бандура стал посещать класс психологии, который как раз в то время открылся. Он увлекся и неожиданно для себя решил избрать психологию в качестве специализации.

Окончив университет всего за три года, Бандура стал искать учебное заведение, имеющее хорошую теоретическую программу по клинической психологии. Научный руководитель порекомендовал ему университет штата Айова, и поэтому Бандура уехал из Канады в Соединенные Штаты. В 1951 году он получил степень магистра, а в следующем — докторскую степень в области клинической психологии. Еще год он проходил стажировку в Консультационном центре города Уичита в штате Арканзас, а в 1953 году стал преподавателем Стэнфордского университета, где, за исключением годичного перерыва, и работает до настоящего времени.

В то время, когда Бандура еще учился в университете, он познакомился с Вирджинией Варис. У них родились две дочери — Мэри и Кэрол.

Почти все ранние публикации Бандуры относятся к клинической психологии и посвящены в основном психотерапии и тесту Роршаха (Rorschach test). В 1958 году он работал вместе со своим первым аспирантом Ричардом Уолтерсом (Richard H. Walters) над подготовкой книги об агрессивных правонарушителях. В следующем году вышла их книга «Подростковая агрессия»

(Adolescent Agression, 1959*).* С этого времени Бандура стал печатать работы по широкому кругу вопросов, часто в соавторстве со своими студентами и аспирантами. Его наиболее монументальный труд «Социальные основы мысли и действия» *(Social Foundations of Thought and Action)* вышел в 1986 году.

Бандура получил множество премий и наград, в том числе стипендию Гугенхейма (Guggenheim Fellowship) в 1972 году, и в том же году награду «За выдающийся вклад в науку» от двенадцатой (клинической) секции Американской психологической ассоциации (АПА). В 1974 году его избрали президентом АПА; в 1977 году он получил премию имени Джеймса Маккина Кеттелла (James McKeen Cattell); в 1980 году он был избран членом Американской академии наук и искусств и также в 1980 году получил награду «За выдающиеся достижения» Международного общества по исследованию агрессии». В настоящее время Бандура — профессор Стэнфордского университета, возглавляет кафедру психологии на отделении общественных наук в Колледже Дэвида Старра Джордана.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Практически не рассматривая роль биологических факторов в формировании личности, Бандура постулировал, что *человек — это продукт научения, в ходе которого он способен усваивать разнообразные поведенческие паттерны.*

Помимо пластичности сознания (plasticity), которая позволяет менять стили поведения, важнейшим человеческим качеством является мышление (cognition), позволяющее использовать символические структуры, например язык, познавать явления окружающего мира и осмыслять поведение, хотя бы частично определяя, какие события окружающей среды будут восприняты, получат оценку и станут основой для действия.

Однако действия индивида не определяются исключительно внутренними побуждениями, такими как инстинкты, потребности или намерения, или же, как считал Скиннер, только внешними по отношению к человеку силами. Хотя личность и поведение человека зависят от внешних событий, они не определяются этими событиями безусловно. Не окружающая среда сама по себе определяет нашу деятельность, а наше восприятие явлений окружающей среды есть один из факторов, влияющих на поведение. В данных границах люди могут выбрать такую манеру поведения, которая повысит вероятность предсказуемого ответа от окружающей среды. Следовательно, поведение — не только функция, но и независимая переменная, оказывающая влияние и на среду, и на личность. Бандура сформулировал тройственную модель **реципрокиого детерминизма (reciprocal determinism*),** согласно которой *поведение человека есть результат взаимодействия личностных факторов, включая мышление и познавательную способность (cognition), явлений окружающей среды и действий самого человека.*

Реципрокный детерминизм

Согласно теории *реципрокного детерминизма,* поведение человека формируется действиями трех переменных величин: окружающей среды, самого поведения и личностных особенностей. При этом поведение отчасти является функцией окружающей среды, а окружающая среда отчасти зависит от поведения. Третий фактор, влияющий на поведение, — личность, под которой Бандура понимает в первую очередь внутренние характеристики, например мышление (cognition), способность запоминать и предвидеть события. Мышление человека определяет, с какими явлениями окружающей среды он встретится, какую оценку он вынесет этим событиям и как он организует их для последующего использования.

> Так как концепции людей, их поведение и их окружение взаимно детерминированы, индивиды не являются ни беспомощными объектами, контролируемыми силами окружения, ни совершенно свободными существами, которые могут делать все, что им вздумается (A. Bandura «The self system in reciprocal determinism». AP № 3, 1978, p. 356—357).

Три реципрокных фактора не равняются друг другу по силе и не вносят одинаковый вклад. Относительное влияние поведения, окружающей среды и личности определяется тем, какой из факторов триады наиболее силен в данный конкретный момент (Bandura, 1982a).

---

* Термин *reciprocal* иногда переводится на русский язык как «взаимный» или «обоюдный» детерминизм, при этом модель Бандуры сводится к взаимодействию *двух* групп факторов, личностных и ситуационных, что, по нашему мнению, неправильно с методологической точки зрения.

В учебниках обычно приводится один и тот же, ставший уже классическим, пример реципрокного детерминизма — интеракция маленького ребенка и его отца. Ребенок просит купить ему пирожное; с точки зрения отца, это — событие окружающей среды. Если бы отец автоматически (не размышляя) купил пирожное, то эти двое влияли бы на поведение друг друга в скиннеровском смысле. Поведение отца определялось бы окружающей средой и, в свою очередь, оказывало бы обратное воздействие на окружающую среду, а именно на ребенка. Однако, согласно теории Бандуры, отец способен обдумывать последствия, которые он получит, вознаграждая или игнорируя поведение своего отпрыска. Отец может подумать: «Если я куплю пирожное, он на время перестанет плакать, но в следующий раз, скорее всего, опять будет упрямиться до тех пор, пока я не дам то, что он потребует. Поэтому сейчас я не куплю пирожное». Таким образом, отец воздействует как на окружающую среду (ребенка), так и на собственное поведение (отказ исполнить просьбу ребенка). Последующее поведение ребенка — окружающая среда отца — вносит вклад в формирование его мышления и поведения. Если ребенок прекратит ныть и требовать пирожное, у отца могут появиться другие мысли. Например, он может так оценить свое поведение: «Я поступил правильно, поэтому я — хороший отец». Кроме того, изменения в окружающей среде дают ему возможность повести себя по-другому. Таким образом, последующее поведение отца определяется реципрокным воздействием окружающей среды, мышления и предыдущего поведения.

Модель реципрокного детерминизма схематически представлена на рис. 22.1, где B означает поведение (behavior), E — внешнюю по отношению к человеку среду (environment), P представляет личность (person), включая ее социальное положение, биологические характеристики, такие как пол, рост и физическая привлекательность, а кроме того, психику, включая мышление, память, суждения, предсказания и т. п.

Приведенный пример можно рассмотреть, используя данную диаграмму. Во-первых, просьба ребенка воздействует на поведение отца (E → B) и частично определяет мышление отца (E → P), поведение отца помогает сформировать поведение ребенка, то есть его окружающую среду (B → E), его поведение действует и на его собственные мысли (B → P), а его мышление частично определяет его поведение (P → B). Для завершения цикла необходимо, чтобы P (личность) влияла на E (среду). Каким образом может мышление отца прямо, не воплотившись сначала в его поведение, изменять окружающую среду? Оно не может этого делать. Но символ P означает не только мышление, он представляет всю личность.

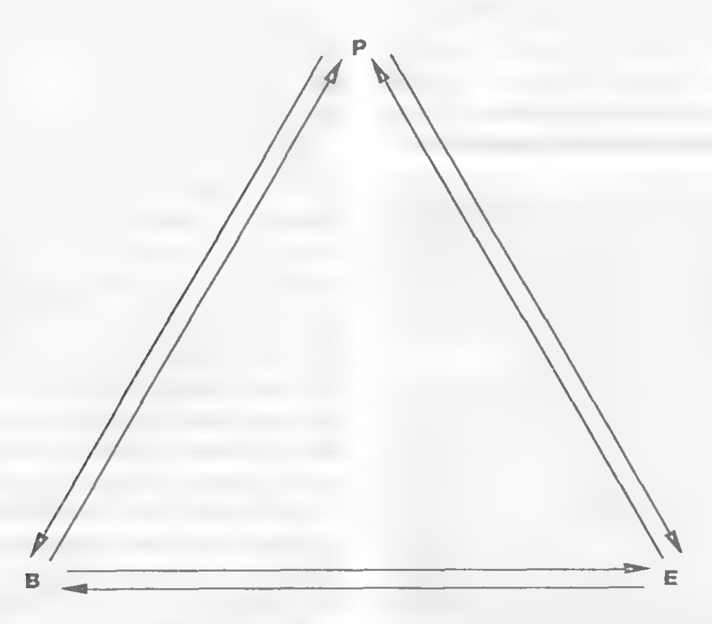


Рис. 22.1. Концепция реципрокного детерминизма Бандуры. Человеческая деятельность — это продукт взаимодействия (B) поведения, (P) свойств личности и (E) окружающей среды.
Источник: Albert Bandura, 1994b, Social cognitive theory and mass communication. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (p. 62). Hillsdale, Nj: Erlbaum.

В этом случае отец, благодаря достоинствам своей роли и родительского статуса, а возможно, в связи со своим ростом и физической силой, производит на маленького ребенка впечатление решительности. Таким образом, окончательное определение завершено (P → E).

> Люди, независимо от своего поведения, посредством физических характеристик (черты лица, раса, пол, внешняя привлекательность) и социальных атрибутов, роли и статуса вызывают различные реакции окружающей среды (1978b, p. 346)

ДЕТЕРМИНИЗМ И СЛУЧАЙНОСТЬ

Употребляемое Бандурой слово «детерминизм» не должно ввести читателя в заблуждение. Детерминированной системой принято называть систему, в которой функция перехода состояний и выходная функция по заданному начальному состоянию и заданной последовательности входных сигналов однозначно определяют новые состояния и выходы. С такой кибернетической точки зрения человеческое поведение, по Бандуре, является *детерминированной системой*. Однако, в отличие от Скиннера, видящего причину любой человеческой деятельности в явлениях окружающей среды, Бандура никогда не был абсолютным детерминистом и не считал детерминизм и свободу действий несовместимыми. Не принимая при этом концепцию абсолютно свободной воли, он, в отличие от других теоретиков, придавал очень большое значение **случайным событиям (fortuitous events)**, в частности **случайным встречам (chance encounters)**.

Любой из факторов реципрокной триады — поведение, личность или окружающая среда в результате случайного события может непредсказуемо измениться в любой момент времени, и человек, благодаря своей пластичности, тоже изменится.

Таким образом, человеческое поведение оказывается не детерминированной, а *стохастической* системой, и это делает точные предсказания практически невозможными. Тем не менее случайные встречи воздействуют на людей только в точке E схемы реципрокного детерминизма и добавляют свое влияние к множественному взаимодействию личности, ее поведения и окружающей среды. В этом смысле они влияют на нас так же, как и запланированные события. Как только случайная встреча происходит, человек начинает строить свое поведение по отношению к новому знакомому на основе истории своих предыдущих подкреплений, ожиданий от этого знакомства и реакции на него других людей.

СИСТЕМА «Я»

Будучи убежденным бихевиористом и в первую очередь интересуясь человеческим поведением, Бандура не был склонен рассматривать, подобно К. Роджерсу, сложные концепции личности, а утверждал, что существуют лишь отдельные *самопредписания* (self-precepts). Так же как и Б. Ф. Скиннер, Бандура отказывается признавать существование внутри нас автономного агента, который формирует наше поведение так, чтобы оно соответствовало изначальной концепции себя. Но хотя у человека и нет независимого «я», способного манипулировать окружающей средой с помощью волевых усилий, он все же имеет возможность саморегуляции.

> Если бы наше поведение определяли только внешние награды и наказания, люди вели бы себя как флюгеры (Bandura, 1986, p. 335).

Используя рефлективное мышление, он может управлять событиями окружающей среды и производить своими действиями какие-то результаты. Кроме того, хотя личностные характеристики являются в значительной степени результатом научения и могут быть достаточно сложными и разнообразными внутри одной личности, в речи, самовыражении, чертах поведения есть некая последовательность, которую трудно объяснить только условиями окружающей среды. Личность играет очень важную роль в теории реципрокного детерминизма, и Бандура постулировал существование некоей **системы «я» (self system)**, действующей на основе как поведения, так и окружающей среды — набора когнитивных структур, включающих восприятие, оценку и регуляцию поведения. *Система «я»* позволяет нам видеть и выражать в символах наше поведение, а также оценивать его на основе как воспоминаний о прошлых подкрепленных или неподкрепленных действиях, так и предполагаемых будущих результатов. Затем, используя эти когнитивные процессы в качестве отправной точки, мы можем в какой-то мере осуществлять самоуправление и саморегуляцию (self-regulation).

Именно саморегуляция и самоэффективность являются важнейшими внутренними факторами, влияющими на человеческое поведение.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

По Бандуре, саморегуляция — это одна из важнейших характеристик человеческой личности, влияющих на поведение. В рамках реципрокного детерминизма, люди *реактивно (reactively)* пытаются уменьшить расхождение между своими достижениями и своей целью и, уничтожив это расхождение, *проактивно (proactively)* ставят перед собой новые, более высокие цели.

> Люди побуждают себя к действию и управляют собственными действиями путем проактивного руководства (proactive control), устанавливая себе цели, которые создают положение неравновесия, а затем мобилизуя свои способности и усилия на основе предварительных оценок того, что требуется для достижения цели (1994 b, p. 63)

Предположение Бандуры, что люди ищут состояния неравновесия, похоже на концепцию Скиннера, согласно которой люди побуждаемы стремлением создавать напряжение, по крайней мере, в той же степени, что и стремлением уменьшать его.

Бандурой были выделены две группы взаимовлияющих факторов саморегуляции — внешние и внутренние. Во-первых, у нас есть некоторая способность манипулировать внешними факторами, которые включаются в схему реципрокного взаимодействия. Во-вторых, мы можем следить за своим поведением и оценивать его в свете как близких, так и дальних целей.

В качестве внешних факторов саморегуляции Бандура выделяет стандарты, по которым мы можем оценивать свое поведение. Эти стандарты создаются не одними только внешними силами. Явления окружающей среды взаимодействуют со свойствами личности, формируя индивидуальные стандарты оценки. Из наставлений родителей и учителей мы узнаем о ценности честного и дружелюбного поведения; путем непосредственного опыта мы учимся больше ценить тепло и сухость, чем холод и сырость; наблюдая за другими, мы вырабатываем множество стандартов для оценки своих действий. Во всех этих трех случаях то, каким стандартам мы научимся следовать, зависит от личностных характеристик, но и влияния окружающей среды также играют роль.

Кроме того, внешними факторами саморегуляции являются подкрепления (reinforcement) человеческой деятельности. Внутреннее вознаграждение не всегда является достаточным, мы также нуждаемся в стимулах, происходящих из внешней среды, более сильных, чем самоудовлетворение. Бандура рассматривает с этой точки зрения как подкрепления со стороны общества (материальная поддержка или одобрения и поощрения окружающих), так и маленькие вознаграждения, которые человек делает себе сам, после достижения промежуточных целей. Однако если человек вознаграждает себя за неадекватные действия, это обычно приводит к санкциям от окружающей среды. Когда то, что мы делаем, не соответствует собственным внутренним стандартам, мы склонны воздерживаться от самовознаграждений.

Внутренние, или личностные, факторы саморегуляции в свете концепции *Системы «я»* Бандура (1986, 1991b) рассматривает гораздо подробнее, выделяя три необходимых условия: *самонаблюдение (self-observation), процесс вынесения суждений (judgmental process)* и *активная реакция на себя (active self reaction)*.

Самонаблюдение

Контроль за своими действиями, пусть и неполный, — это обязательное условие поведения. Мы избирательно выделяем некоторые стороны нашего поведения и игнорируем все остальные. То, что мы видим, зависит от наших интересов и других изначальных понятий о себе. В ситуациях, когда нужно что-то сделать или чего-то добиться, мы обращаем внимание на качество, объем, скорость или оригинальность нашей работы; в межличностных ситуациях для нас важны коммуникативность и соответствие нашего поведения общественной морали.

Процесс вынесения суждений

Процесс вынесения суждений (judgmental process) помогает нам регулировать свое поведение с помощью мышления. Мы способны не только рефлективно размышлять, но и выносить суждения о ценности наших действий на основе целей, которые мы перед собой ставим. Процесс вынесения суждений зависит от личных стандартов, образцов для сравнения, ценности данной деятельности для нас и от того, в чем мы видим причину достижений.

Большинство наших действий мы оцениваем, сопоставляя их с *образцами для сравнения (standard of reference)*. Мы судим о наших успехах в сравнении с тем, чего добился какой-то определенный человек, или сверяя их со стандартными нормами, как, например, в некоторых играх, где надо набрать определенное число очков, чтобы

закончить партию. Кроме того, мы используем наши собственные предыдущие достижения в качестве образца для сравнения с нашими настоящими достижениями и оцениваем последние на этой основе.

Личные стандарты (personal standards) позволяют нам оценивать наши достижения, не сравнивая их с тем, что делают другие. Сильно заторможенный в развитии десятилетний ребенок может быть очень рад, научившись завязывать шнурки. Он не станет меньше ценить свой успех только оттого, что другие дети могут делать то же самое в более раннем возрасте.

Кроме личных стандартов и образцов процесс вынесения суждений зависит также и от того, какую изначальную *ценность (value)* мы придаем нашей деятельности. Если мы не считаем очень ценным умение мыть посуду или вытирать пыль, мы не будем тратить много времени и усилий, пытаясь развить в себе эти способности. С другой стороны, если мы высоко ценим продвижение в бизнесе или достижение какого-то уровня профессиональной подготовки и образования, мы положим много сил, чтобы добиться успеха в данной области.

> После того как данный уровень поведения достигнут, он больше не требуется, и человек начинает искать нового самоудовлетворения. Люди хотят повысить нормы поведения после успеха и понизить их, чтобы приблизиться к более реалистичному уровню, после неоднократных неудач (Bandura, «Social-learning theory», NY. 1977, p. 132).

И наконец, саморегуляция зависит от того, что мы считаем причиной нашего поведения, то есть от *суждений о причинах своих достижений (performance attribution)*. Если мы верим, что наш успех зависит от наших собственных усилий, то будем гордиться своими свершениями и стараться работать лучше, чтобы достичь наших целей. Но если мы ищем причину наших достижений во внешних условиях, мы будем получать меньше удовлетворения от хорошего результата и, возможно, не будем прилагать большие усилия, чтобы добиться своей цели. С другой стороны, если мы считаем себя ответственными за собственные неудачные или неправильные действия, то проявим большую готовность к саморегуляции, чем если бы мы утверждали, что во всех наших провалах и страхах виноваты силы, неподвластные нам (Bandura, 1986, 1991b).

Активная реакция на себя

Третий, и последний, фактор саморегуляции — *активная реакция на себя (active self reaction)*. Мы испытываем положительные или отрицательные эмоции, в зависимости от того, насколько наше поведение соответствует нашим личным стандартам.

Мы устанавливаем стандарты, которые, когда наша деятельность им отвечает, способны регулировать наше поведение с помощью таких самопродуцируемых (self-produced) наград, как гордость и самоудовлетворение. Когда нам не удается соответствовать собственным стандартам, наше поведение вызывает у нас чувство неудовлетворенности и заставляет нас осуждать себя.

> Реакции самооценки приобретают и сохраняют критерии поощрения и наказания в зависимости от реальных последствий. Люди обычно удовлетворены собой, если испытывают гордость от своих успехов, но недовольны собой, когда что-то осуждают в себе (A. Bandura, «Social-learning theory», NY, 1977, p. 133).

Понятие личностно опосредованных (self mediated) результатов находится в остром противоречии с убеждением Скиннера, что последствия поведения определены окружающей средой. Бандура выдвинул гипотезу, что мы работаем для того, чтобы заслужить награду и избежать наказания в соответствии с установленными нами самими стандартами. Даже если награды вполне осязаемы, они часто сопровождаются личностно опосредованными неосязаемыми стимулами, такими как сознание успеха.

ВЫБОРОЧНАЯ АКТИВАЦИЯ И ОТКЛЮЧЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ

После того как люди вырабатывают общественные и моральные стандарты, они регулируют свое поведение посредством двух основных типов санкций: 1) общественных санкций и 2) собственных внутренних санкций (Bandura, 1994b). Общественные санкции делают людей менее склонными нарушать правила поведения, потому что они опасаются общественного порицания или других неблагоприятных внешних последствий. Собственные внутренние санкции (internalized self-sanctions) предотвращают действия, несогласные с личными стандартами, с помощью как *выборочного включения (selective activation)*, так и *отключения*

внутреннего контроля (disengagement of internal control).

Бандура (1994 b) утверждает, что **«люди обычно не допускают предосудительного поведения до тех пор, пока не оправдают для себя моральную сторону своих действий» (р. 72).** Тем не менее у человека нет автоматического внутреннего контролирующего агента, такого как сознание или суперэго. Саморегуляторные (self-regulatory) функции действуют не автоматически, а только когда они включены эту концепцию Бандура назвал **выборочным включением**. То, что человек рассматривает как уместное в одной ситуации, в другой он может считать неуместным. Как и когда люди включают свои саморегуляторные способности, зависит как от их самооценки, так и от условий окружающей среды. Когда человек ясно понимает, что какие-то действия не соответствуют его стандартам самооценки или могут нанести вред другим людям, он выбирает другой способ поведения. В иной ситуации человек может оценивать такие же действия как уместные и безвредные для других и соответственно будет вести себя. Таким образом, люди выборочно включают различные варианты поведения согласно своему пониманию ситуации. Концепция выборочного включения Бандуры аналогична идее выборочного невнимания (selective inattention) Салливана. Салливан использовал термин «выборочное невнимание», говоря о том, что люди отказываются видеть вещи, которые они не желают видеть.

Второй самореагирующий (self-reactive) механизм поведения Бандура обозначил как **отключение внутреннего контроля**. Когда мы встречаемся с двусмысленной ситуацией — не входящей прямо в противоречие с нашими личными стандартами, но и не очень-то им соответствующей, — то мы можем отделить в своем сознании наше поведение от его негативных последствий. Отключение внутреннего контроля, как и выборочное включение, позволяют нам предпринимать действия, предосудительные с точки зрения общества и морали, сохраняя при этом свои моральные стандарты. Такое поведение выгодно для самого человека, но приносит вред остальным.

Процесс отключения внутреннего контроля не является бессознательным и автоматическим, скорее его следует определить как сознательно опосредованный. Он не предохраняет личность ни от требований инстинктов, ни от внешних угроз, а вместо этого позволяет нам в двусмысленных ситуациях уменьшить ответственность или избежать ее, оправдывая для себя поведение, обычно чуждое нашим стандартам самооценки. В отличие от самосохранительных тенденций, эти действия не направлены прямо на других людей, а предпринимаются для оправдания такого своего поведения, которое в других условиях казалось бы нам бессмысленным и стыдным.

На рис. 22.2 изображены различные механизмы, с помощью которых самоконтроль отключается или выборочно включается. Во-первых, мы можем *переопределять*

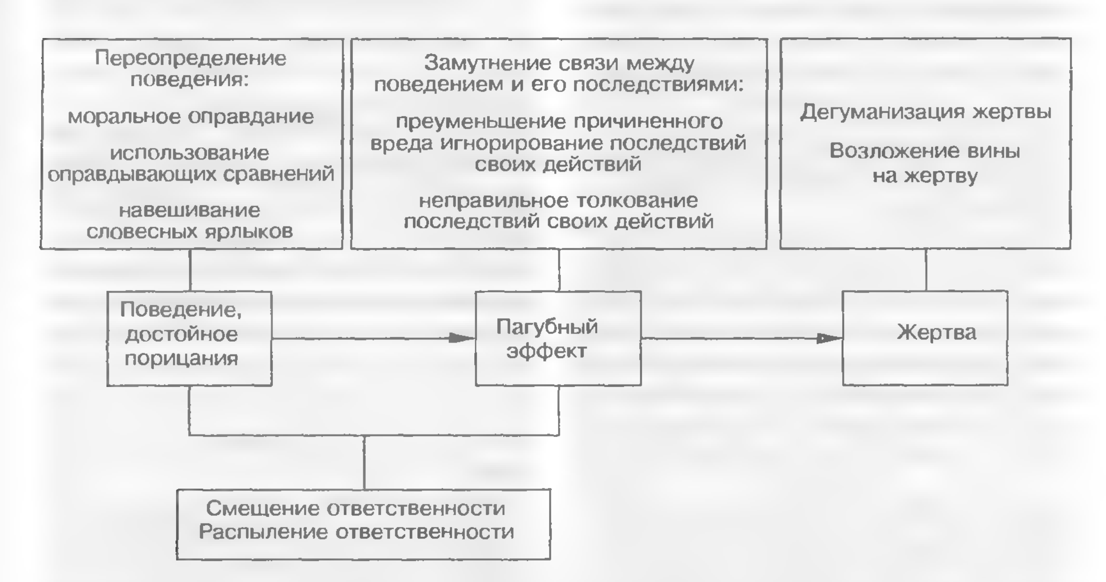


Рис. 22.2. Механизмы, с помощью которых внутренний контроль выборочно включается или отключается от оценки предосудительного поведения в различные моменты процесса регуляции. Источник: *Social Foundations of Thought and Action*, Bandura, Albert, © 1986.

природу поведения путем морального оправдания своих действий или навешивания на них ярлыков. Во-вторых, мы можем *смещать или распылять ответственность*, отказываясь признавать связь между нашими действиями и их результатами. В-третьих, мы можем *искажать, умалять или игнорировать последствия нашего поведения*. В-четвертых, мы можем *обвинять или дегуманизировать жертву*.

ПЕРЕОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

С помощью *переопределения поведения (redefinition of behavior)* мы оправдываем для себя в других случаях недопустимые действия, перестраивая свое сознание так, что это позволяет нам уменьшить свою ответственность или вообще избежать ее. Мы можем снять с себя ответственность за свое поведение по крайней мере тремя способами (левый верхний прямоугольник на рис. 22.2).

Первый из них — это *моральное оправдание (moral justification)*, когда преступное в других случаях поведение представляется необходимым для самозащиты или даже достойным. Бандура (1991а) приводил в качестве примера историю героя Первой мировой войны сержанта Алвина Йорка, который был последовательным противником убийства и верил, что убивать аморально. После того как батальонный командир процитировал ему место из Библии, где перечислены условия, при которых убийства морально оправданны, после долгой молитвы Йорк признал, что убийство вражеских солдат необходимо для самозащиты. Переопределив таким образом убийство, Йорк стал одним из величайших героев в американской истории, убив и взяв в плен более ста немецких солдат.

Второй метод уменьшения ответственности через переопределение неправомерного поведения состоит в том, чтобы извлекать пользу из *оправдывающих сравнений (palliative comparisons)* между своими действиями и еще большими преступлениями, совершенными другими. Ребенок, который портит школьное здание, может извинять себя тем, что другие разбили еще больше окон. Политики обвиняют своих оппонентов в том, что те больше использовали в своей избирательной кампании деньги фирм, производящих сигареты, чем они сами.

Третий способ переопределения поведения — использование *словесных ярлыков (euphemistic labels)*. Политики, давшие обещание не повышать налоги, рассуждают об «увеличении дохода государства», а не о налогах; некоторые из нацистских лидеров называли убийство миллионов евреев «очищением Европы» или «окончательным решением»; а профессиональные киллеры говорят об «исполнении контракта».

Смещение или распыление ответственности

Другой способ отделить действия от их последствий — *смещение или распыление ответственности* (нижний прямоугольник на рис. 22.2). С помощью *смещения (displacement)* мы уменьшаем в своем сознании последствия наших действий, возлагая ответственность на внешние причины. Сотрудница утверждает, что ее начальник ответствен за неэффективность ее работы; нацистские военные преступники обжаловали свои приговоры, утверждая, что они только выполняли приказы высших начальников.

Схожая процедура — *распыление ответственности (diffusion of responsibility)*, то есть распространение ее на такое количество людей, что в конечном счете никто ни за что не отвечает. Государственный служащий может распространять ответственность за свои действия на всю бюрократическую систему, используя фразы: «Так делается везде» или «Такова политика».

Искажение и игнорирование результатов своих действий

Третий способ избежания ответственности состоит в *искажении (distorting) или замутнении (obscuring) связи между поведением и его вредными последствиями* (центральный верхний прямоугольник на рис. 22.2). Бандура (1986, 1991b) выделял по крайней мере три возможности искажения или замутнения вредных последствий деятельности человека. Во-первых, мы можем *преуменьшать последствия своего поведения*. Например, водитель едет на красный свет и сбивает женщину, переходящую дорогу. В то время как пострадавшая лежит на мостовой, истекая кровью, водитель говорит: «Она не тяжело ранена. Она сейчас придет в себя».

Во-вторых, мы можем *не замечать или игнорировать последствия своего поведения*, скажем, тогда, когда мы не видим сразу вредоносных последствий своей деятельности. Во время войны главы государств и армейские генералы редко сами видят тотальные

разрушения и смерти, происшедшие в результате их решений.

И наконец, мы можем *искажать (distort) или неправильно истолковывать (misconstrue) последствия наших действий*: например, отец бьет ребенка так жестоко, что у того остаются синяки, и объясняет свое поведение тем, что ребенку необходима дисциплина, чтобы вырасти порядочным человеком.

Обвинение жертв

Четвертый путь, которым мы можем уйти от ответственности за свои действия, — *дегуманизация (dehumanizing) жертв или возложение вины на них* (правый верхний прямоугольник на рис. 22.2). Во время войны люди часто не рассматривают врага как человеческое существо и поэтому не испытывают чувства вины за убийство вражеских солдат. В разные периоды американской истории афроамериканцы, индейцы, латиноамериканцы, гомосексуалисты, нищие, старики становились *дегуманизированными жертвами*. В других обстоятельствах рассудительные и добрые люди разрешали себе творить насилие и всяческие издевательства по отношению к этим группам, избегая ответственности за свое поведение.

Когда преступник не дегуманизирует жертву, он зачастую *обвиняет* ее в своих неподобающих действиях. Насильник может говорить, что жертва своим поведением или манерой одеваться провоцировала его на преступление. Продавец может обсчитывать покупателей и утверждать, что те сами виноваты в своей доверчивости.

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ

Бандура определяет самоэффективность как *«убеждения человека относительно его способности управлять событиями, воздействующими на его жизнь»* (1989, р. 175) Наши действия в конкретной ситуации зависят от взаимного влияния окружающей среды и нашего сознания, в особенности от сознательных процессов, связанных с убеждениями, что мы можем или не можем осуществить некоторые действия, необходимые для того, чтобы изменить ситуацию в лучшую для нас сторону. Бандура (1986) назвал эти ожидания **самоэффективностью (self-efficacy).**

> Убеждения человека относительно его личной эффективности влияют на то, какой способ действия он выберет, как много будет прилагать усилий, как долго он устоит, встречаясь с препятствиями и неудачами, насколько большую пластичность он проявит по отношению к этим трудностям (1986, р. 65)

По мнению Бандуры, сила, управляющая человеком, находится не во внешней по отношению к нему среде, а происходит из взаимодействия окружающей среды, его собственного поведения и его личности. Самоэффективность является важной личностной характеристикой и, в сочетании с конкретными целями и знанием о том, что надо делать, может существенно влиять на будущее поведение (Bandura, 1988b, 1994а).

Самоэффективность — не то же самое, что наши ожидания относительно результатов или последствий своих действий. Бандура (1986, 1995b) отличает самоэффективность от *предположений о результате (outcome expectations)*. Самоэффективность — это уверенность человека в том, что он может осуществить некоторые конкретные действия, тогда как предположения о результате относятся к тому, что он думает о возможных *последствиях* своей деятельности.

Самоэффективность — это не глобальное понятие. Она меняется от ситуации к ситуации в зависимости от умений, необходимых для различной деятельности, от присутствия или отсутствия других людей, от того, что мы думаем о способностях этих других людей, особенно если мы считаем их более умелыми, чем мы сами, от нашей предрасположенности скорее потерпеть неудачу, чем добиться успеха, а также от нашего физического состояния, в особенности когда мы испытываем усталость, тревогу, апатию или подавленность.

Самоэффективность не относится к способности реализовать основные двигательные функции, такие как ходьба, способность дотягиваться или хватать. Также эффективность не подразумевает, что мы действительно можем осуществить означенные действия без чувства тревоги, страха или подавленности, она всего лишь суждение, верное или неверное, о том, можем ли мы выполнить требуемые действия. И наконец, суждения об эффективности — не то же, что желание или стремление (Bandura, 1982с).

Высокая или низкая самоэффективность в сочетании с благоприятными или неблагоприятными условиями окружающей среды позволяет сделать четыре возможных варианта предсказаний (Bandura, 1982с). Когда самоэффективность высока и усло-

вия окружающей среды благоприятны, наиболее вероятен успешный результат. Когда низкая эффективность сочетается с благоприятными условиями, человек может впасть в депрессию, видя, как другие преуспевают в делах, которые для него самого кажутся слишком сложными. Когда люди с высокой самоэффективностью встречаются с неблагоприятной ситуацией, они обычно умножают свои усилия, стараясь изменить окружающую среду. Они могут использовать протест, социальную активность или даже силу, чтобы добиться необходимых перемен, но если все их попытки проваливаются, тогда, как предполагает Бандура, они либо откажутся от своего способа действий и найдут другой, либо будут искать более благоприятную среду. И наконец, когда низкая самоэффективность сочетается с неблагоприятной окружающей средой, человек ощущает апатию, считает себя беспомощным и склонен мириться со своим положением. Например, мелкий служащий с низкой самоэффективностью, знающий, как трудно стать президентом компании, будет чувствовать нерешительность, не захочет и не сможет предпринимать какие-либо реальные попытки добиться аналогичных, но меньших целей.

Но хотя представления самоэффективности оказывают мощное влияние на нашу деятельность, нельзя тем не менее считать, что поведение определяется только этими представлениями. Самоэффективность, совместно с окружающей средой, предыдущим поведением и другими характеристиками личности, среди которых особенно важны ее ожидания относительно результатов своих действий, определяют наше настоящее поведение.

В тройственной модели реципрокного детерминизма, согласно которой окружающая среда, поведение и личность взаимно влияют друг на друга, самоэффективность относится к характеристикам личности (P).

Факторы самоэффективности

Самоэффективность возникает, увеличивается или уменьшается в зависимости от одного из четырех факторов или от их комбинации: 1) опыта непосредственной деятельности; 2) косвенного опыта; 3) мнения общества; 4) физического и эмоционального состояния человека (Bandura, 1995a). Информация о себе самом и об окружающем мире, полученная из перечисленных источников, обрабатывается сознанием и, совместно с воспоминаниями о прошлом опыте, воздействует на представления о самоэффективности. Кроме того, самоэффективность подвергается влиянию внутренних стандартов поведения.

Непосредственный опыт

Наиболее сильное воздействие на самоэффективность оказывает *опыт непосредственной деятельности (mastery experiences)*, то есть воспоминания о том, что нам приходилось делать в прошлом (Bandura, 1986, 1995a). Как правило, успешные действия повышают самоэффективность, тогда как неудачи способны понизить ее. Из этого общего утверждения следуют шесть выводов.

> Те, кто обладает сознанием высокой самоэффективности, мысленно представляют себе удачный сценарий, обеспечивающий позитивные ориентиры для выстраивания поведения и осознанно репетируют успешные решения потенциальных проблем (А. Bandura «Regulation of cognitive processes throug perceived self-efficacy». DP № 25. 1989, p. 729).

Во-первых, успешное выполнение задачи повышает самоэффективность в прямой зависимости от ее сложности. Хорошо подготовленный теннисист не увеличит намного свою самоэффективность, выиграв у заведомо более слабого партнера, но значительно повысит ее, сыграв вничью с сильным соперником.

Во-вторых, успех, достигнутый самостоятельно, имеет большее воздействие, чем то, что совершено с посторонней помощью. Победа команды в спортивном соревновании меньше воздействует на личную эффективность игроков, чем индивидуальные спортивные достижения. В-третьих, неудача больше всего понизит самоэффективность тогда, когда мы знаем, что провалили свою лучшую попытку. Когда мы делаем что-то вполсилы и терпим неудачу, это не так уменьшает нашу самоэффективность, как когда мы прилагаем все старания и все равно у нас ничего не получается. В-четвертых, если мы волновались или были чем-то огорчены, когда потерпели неудачу, то она меньше повлияет на нашу самоэффективность, чем если бы мы чувствовали себя в это время хорошо. В-пятых, неудачи в том возрасте, когда человек уже имеет твердые представления о собственной состоятельности, действуют не так сильно, как неудача, пережитая в раннем детстве. И шестое — случайные неудачи не оказывают большого воздействия на самоэффективность, особенно у людей, которым свойственна уверенность в успехе.

Те, кто считает себя неспособными добиться успеха, более склонны к мысленному представлению неудачного сценария, и сосредотачиваются на том, что все будет плохо. Уверенность в неспособности добиться успеха ослабляет мотивацию и мешает выстраивать поведение (A. Bandura «Regulation of cognitive processes throug perceived self-efficacy», DP № 25, 1989, p. 729).

Косвенный опыт

Вторая причина, изменяющая самоэффективность, — **косвенный опыт (vicarious experiences)**, полученный из наблюдения схожих ситуаций. Когда мы видим, как другие преуспевают, наша самоэффективность повышается (Bandura, Adams, Hardy, & Howells, 1980), а когда мы узнаем, что некто, равный нам по способностям и подготовке, потерпел неудачу, наша самоэффективность понижается (Bandura & Inouye, 1978). Косвенный опыт не имеет большого влияния, если образец, который мы наблюдаем, не похож на нас. Когда старый, малоподвижный и боязливый человек видит, как молодой, энергичный, смелый гимнаст идет по проволоке под куполом цирка, предположения такого зрителя относительно способности артиста повторить трюк, конечно, вряд ли изменятся.

Как правило, наблюдение за другими не так существенно для повышения уровня эффективности, как собственный опыт, но оно может оказывать мощное воздействие в случае, если самоэффективность понижается. Когда человек видит, что пловцу примерно равного с ним уровня не удалось переплыть бурную речку, он, скорее всего, раздумает предпринимать подобные попытки. Последствия таких косвенных переживаний могут сказываться иногда всю жизнь.

Общественное мнение

Самоэффективность также может возникать или ослабевать благодаря общественному мнению (Bandura, 1995a). Хотя воздействие этого источника ограниченно, при определенных условиях мнение, высказанное другими, может повысить или понизить самоэффективность (Chambliss & Murray, 1979). Во-первых, мы должны верить тому, кто высказывает свое отношение. Увещевания или критика от источника, пользующегося нашим доверием, оказывают более сильное действие, чем слова человека, которому мы не доверяем. Второе условие, необходимое для повышения самоэффективности через общественное поощрение, состоит в том, что действия, которые человека побуждают произвести, должны находиться в пределах его реальных возможностей. Никакие словесные уверения не изменят мнение человека о том, насколько он способен перепрыгнуть через забор трехметровой высоты.

Бандура (1986) предполагает, что результативность внушения прямо связана с тем, какой статус и авторитет имеет для нас человек, высказывающий свое мнение. Статус и авторитет, конечно, не одно и то же. Например, если психотерапевт внушает пациенту, страдающему фобией, что тот может ехать на переполненном эскалаторе, это скорее повысит его самоэффективность, чем подбадривания от жены или детей. Но если тот же психотерапевт говорит своим пациентам, что они способны заменить перегоревший переключатель, это вряд ли повысит их самоэффективность по отношению к данной деятельности. Кроме того, общественное поощрение наиболее действенно, когда оно сочетается с собственным успешным исполнением. Одобрение окружающих может убедить человека попробовать что-либо сделать, и если у него это получится, то его достижение, как и полученные им похвалы, увеличивает его самоэффективность.

Физическое и эмоциональное состояние

Последний источник изменения самоэффективности — физическое и эмоциональное состояние человека (Bandura, 1995a). Сильные эмоции, как правило, мешают деятельности; когда человек испытывает сильный страх, острую тревогу или находится в состоянии стресса, его уверенность в своей эффективности обычно понижается. Актер в школьной пьесе знает свою роль и хорошо играет на репетиции, но понимает, что из-за страха, который чувствует перед премьерой, вполне может забыть все слова. Иногда, в некоторых ситуациях, состояние эмоционального напряжения, если оно не очень сильно, связано с *повышением* качества нашей деятельности, поэтому небольшое волнение, испытываемое актером перед премьерой, может пойти на пользу его самоэффективности. Почти все мы, если только не боимся, способны успешно ловить змей. Мы без труда могли бы крепко схватить змею позади головы, но страх, связанный с ловлей змей, подавляет нас и сильно уменьшает наше ожидание успеха в этой сфере деятельности.

Психиатры давно знают, что уменьшение тревоги или увеличение физической раскрепощенности облегчают выполнение задачи. Влияние эмоционального напряжения зависит от нескольких факторов. Во-первых, конечно, от уровня напряжения — обычно чем сильнее волнение, тем меньше самоэффективность. Второй фактор — представления человека о том, насколько его эмоции связаны с действительностью. Если человек знает, что его опасения имеют под собой реальную основу, например если он едет по скользкой горной дороге, его личная эффективность может повышаться. Однако если человек сознает абсурдность своей фобии, например боязни открытых пространств, тогда его волнение приводит к снижению самоэффективности. И наконец, природа самой задачи вносит свой вклад. Эмоциональное напряжение может помочь успешно сделать что-либо простое, но, как правило, мешает выполнению сложных задач.

Коллективная эффективность

Когда теория Бандуры достигла достаточной степени развития, он, как и Фрейд, Адлер, Скиннер, Роджерс и другие теоретики личности, заинтересовался глобальными общественными и национальными проблемами. Отчасти этот интерес выразился в его концепции коллективной эффективности. **Коллективная эффективность (collective efficacy)** относится к уверенности людей в том, что их общие усилия могут вызвать социальные перемены. Она происходит не из коллективного «сознания», а скорее из личных эффективностей многих людей, работающих вместе.

Бандура полагает, что люди управляют своей жизнью не только через индивидуальные самоэффективности, но и посредством коллективной эффективности. Например, человек, который бросил курить или изменил свою диету, может иметь высокую самоэффективность относительно сохранения своего здоровья, но он вместе с другими людьми может при этом чувствовать низкую коллективную эффективность относительно возможности бороться с загрязнением окружающей среды, вредными условиями труда или инфекционными болезнями. Тем не менее личная и коллективная эффективность — не противоположные понятия. Скорее они дополняют друг друга, изменяя образ жизни людей.

Бандура (1995а) перечисляет несколько факторов, отрицательно влияющих на коллективную эффективность. Во-первых, мы живем в транснациональном мире; случившееся в одной части Земли сказывается на жизни людей в других странах, вызывая у них ощущение собственной беспомощности. Такие явления, как, например, уничтожение амазонской сельвы, международная торговая политика или истончение озонового слоя, могут влиять на жизнь каждого человека и подрывать веру людей в их способность построить для себя лучший мир.

Во-вторых, новейшие технологии, которые непонятны нам и неподвластны нашему контролю, способны понизить уровень коллективной эффективности. В прошлом многие водители были уверены, что они способны поддерживать свой автомобиль в рабочем состоянии. С появлением компьютерного управления в современных автомобилях многие люди, имеющие ограниченные познания в механике, потеряли не только личную эффективность относительно своей способности ремонтировать машину, но также в немалой степени и коллективную эффективность относительно возможности обратить вспять движение ко все большему усложнению автомобиля.

Третий фактор, подрывающий коллективную эффективность, — это запутанный социальный механизм с бюрократической прослойкой, препятствующей любым изменениям в обществе. Встречаясь с постоянными неудачами в попытках что-либо изменить или понимая, как много требуется времени, чтобы добиться каких-то заметных перемен, люди теряют охоту вообще предпринимать какие-либо действия. И тогда многие из них «вместо того чтобы усовершенствовать средства для построения собственного будущего... неохотно передают управление в руки технических специалистов и общественных деятелей» (Bandura, 1995a, p. 38).

В-четвертых, огромный размах и величина проблем, с которыми сталкивается человечество, способны подорвать коллективную эффективность. Войны, голод, перенаселение, преступления и природные катастрофы — вот только немногие из глобальных проблем, оставляющих нас с чувством беспомощности. Но Бандура считал, что, несмотря на эти громадные международные проблемы, изменения в лучшую сторону возможны, если люди будут настойчиво повторять свои совместные усилия и не позволят сбить себя с толку. «Само время требует общественных инициатив, которые создают чувство коллективной эффективности и необходимы, чтобы люди могли влиять на условия, формирующие их

жизнь и жизнь будущих поколений» (Bandura, 1995a, p. 38).

НАУЧЕНИЕ

По мнению Бандуры, большинство наших знаний мы получаем, наблюдая за другими людьми. Он писал, что «практически все знания, полученные из непосредственного опыта, могут точно так же происходить из наблюдения за поведением других людей и его последствиями для них» (1986, p. 19).

> Люди должны развивать свои основные способности в течение длительного времени и всю жизнь вырабатывать новые умения, чтобы добиваться необходимых им перемен (Bandura, 1986, p. 20)
>
> Если бы мы могли учиться только на результатах собственных действий, процесс интеллектуального и социального развития был бы очень медленным, не говоря уж о том, что чрезвычайно скучным (Bandura, 1986, p. 47).

Бандура (1986) обсуждает два основных типа научения — научение путем проигрывания (enactive) и научение путем наблюдения (observational).

Научение путем проигрывания

Научение путем проигрывания — это наиболее примитивный способ научения, который свойствен не только человеку, но и большинству животных. Именно этот тип научения обычно рассматривается бихевиоризмом. Всякое действие, которое производит организм, сопровождается какими-то последствиями. Некоторые из этих последствий приятны, другие — не нравятся, а третьи просто не ощущаются или не осознаются и поэтому не имеют значительного воздействия.

Однако если бихевиористы настаивают на том, что результаты поведения автоматически зависят от позитивных или негативных подкреплений, то Бандура отрицает такую точку зрения. Сложное человеческое поведение требует сознательного осмысления, чтобы его последствия могли влиять на личность. Например, чтобы словесное подкрепление имело значение, человек должен сперва выслушать его и понять. При этом значение, воспринятое получающим подкрепление, может отличаться от того, которое придавал своим словам дающий его. Например, преподавательница бальных танцев хвалит своих учеников за выполнение особенно сложного движения, надеясь подбодрить их и подтолкнуть к тому, чтобы они и дальше улучшали свой уровень. Однако ее слова могут иметь обратное влияние на учеников, которые могут вообразить, что раз уж они действительно такие замечательные танцоры, учительница могла бы и не хвалить их за такое простое движение.

С точки зрения концепции научения путем проигрывания последствия поведения служат по крайней мере трем целям. Они: 1) сообщают информацию; 2) мотивируют будущее поведение; 3) подкрепляют настоящее поведение (Bandura, 1977).

Во-первых, последствия наших реакций информируют нас о том, какого эффекта мы можем добиться своими действиями. Мы можем сохранять эту информацию и использовать ее как руководство в будущей деятельности.

Вторая функция последствий — мотивация предполагаемого поведения. Человек способен символически представлять будущие результаты и действовать соответственно. Он не только обладает внутренним пониманием, но может также и предвидеть. Не обязательно испытать все неприятности, связанные с холодом, чтобы принять решение надеть пальто, собираясь на улицу в морозный день. Вместо этого мы предвидим воздействие холодной сырой погоды и одеваемся соответственно. Символическое представление неудобства служит стимулом для того, чтобы подумать о том, чтобы надеть пальто, а также повышает вероятность того, что мы действительно его наденем.

В-третьих, последствия служат для подкрепления поведения. Эта функция была подробно описана Скиннером и другими сторонниками теории подкреплений. Бандура, однако, не соглашался с ними, заявляя, что хотя действия могут иногда быть бессознательными и автоматическими, усвоение сложных образцов поведения существенно упрощается благодаря вмешательству сознания. Бандура утверждал, что научение бывает гораздо более эффективным, когда обучающийся сознательно включен в обучающую ситуацию и понимает, какое поведение принесет желаемые последствия.

Научение путем наблюдения

Свойственный только человеку и являющийся наиболее важным способ обучения — это, по мнению Бандуры, *научение путем наблюдения*. Бандура считает, что *наблюдение (observation)* позволяет нам учиться, не производя при этом никаких действий. Мы наблюдаем явления природы,

растения, животных, водопады, движение Луны и звезд и т. д., но особенно важным для социально-когнитивной теории является предположение, что мы учимся, наблюдая за поведением других людей. В этом Бандура расходится со Скиннером, который придерживался мнения, что основным материалом психологической науки является реально разыгрываемое (enactive) поведение. Он также не разделяет убеждение, что подкрепление обязательно для научения. Бандура говорит, что хотя подкрепление облегчает научение, оно не является его необходимым условием. Мы можем, например, учиться, наблюдая за другими людьми, которые получают подкрепления.

> Люди развили повышенную способность научения через наблюдение, что позволяет им расширить свои знания и навыки на основе информации, переданной путем моделирования. Действительно, в сущности, все феномены научения через прямой опыт могут появиться косвенно при наблюдении за поведением людей и его результатами (Bandura, 1989a, Social cognitiv theory).

Наблюдение за другими избавляет нас от необходимости производить бесчисленное множество действий, за которыми может не последовать подкрепления или даже может последовать наказание. Тем самым *научение путем наблюдения* гораздо более эффективно, чем научение путем непосредственного опыта (проигрывания). В качестве примера можно привести детей, которые смотрят на телевизионных героев и затем повторяют то, что они видели или слышали. Им не нужно проигрывать наугад случайные варианты поведения в надежде, что какой-то из них будет вознагражден.

Бандура выдвинул предположение, что ядром научения через наблюдения является **уподобление (modeling)**, а кроме того, выделил четыре процесса, которые служат этому виду научения: внимание, запоминание, воспроизводство поведения и мотивация.

Уподобление

Уподобление — больше, чем повторение действий другого, и подразумевает символическое представление информации и хранение ее для использования в будущем (Bandura, 1986, 1994b). Научение путем уподобления включает в себя усвоение некоторых черт наблюдаемого поведения и отторжение других, а также обобщение одного наблюдения на другие случаи. Иными словами, уподобление включает мыслительные процессы, а не является простой мимикрией или имитацией.

Бандура выделяет три обстоятельства, определяющих, сможет ли человек в данной конкретной ситуации научиться чему-то путем уподобления образцу. Такими обстоятельствами являются: свойства объекта, свойства наблюдателя и последствия формируемого наблюдателем поведения.

Во-первых, важны свойства объекта. Мы более склонны уподобляться людям, обладающим высоким статусом, чем тем, кто имеет низкий статус, компетентным личностям, а не неумелым и некомпетентным, сильным, а не беспомощным.

Во-вторых, свойства наблюдателя также воздействуют на его склонность уподобляться. Люди, которым недостает положения в обществе, навыков или силы, более склонны уподобляться другим. Дети уподобляются другим чаще, чем взрослые люди, и новички — чаще, чем опытные профессионалы.

В-третьих, на наблюдателя могут оказывать воздействие последствия формируемого им поведения. Чем больше ценности наблюдатель придает поведению, тем больше вероятность, что он ему научится. Также научение может ускориться, если наблюдатель видит перед собой образец, получающий суровое наказание: например, если мы увидим, как другой получил серьезный шок, дотронувшись до электрических проводов, это преподаст нам ценный урок.

> Понять, как люди учатся имитировать, — значит понять, как необходимые подфункции развиваются и действуют (A. Bandura, «Behavior theory and and the models of man». AP № 29, 1974, p. 864).

Внимание

Первый из процессов, обслуживающих научение через наблюдение, — это *внимание*. До того как мы сможем уподобиться комулибо, мы должны обратить внимание на этого человека. Какие факторы управляют вниманием? Во-первых, так как мы имеем больше возможностей наблюдать людей, с которыми часто общаемся, мы скорее всего обратим внимание в первую очередь на этих людей. Во-вторых, привлекательные образцы скорее будут замечены, чем непривлекательные: фигуры, популярные на телевидении, в спорте или в кино, часто привлекают большое внимание. Природа

самого поведения также влияет на наше внимание — мы замечаем поведение, которое полагаем важным для себя и из которого думаем извлечь пользу.

Запоминание

Наблюдение за поведением модели не будет эффективным, если человек не запомнит его. Для того чтобы наблюдения привели к созданию новых образцов поведения, эти образцы должны быть символически представлены в памяти. Бандура выделяет два основных способа запоминания: образное и вербальное кодирование. Символическое представление не обязательно должно быть словесным, так как некоторые наблюдения сохраняются в виде образов, которые могут быть вызваны в отсутствие физической модели. Этот процесс особенно важен в детском возрасте, когда речевые навыки еще не сформировались.

Вербальное кодирование значительно ускоряет процесс научения через наблюдение. С помощью языка мы можем словесно оценивать поведение, которое наблюдаем, и решать, что мы отвергнем, а что захотим попробовать. Вербальное кодирование также помогает нам символически репетировать поведение, то есть снова повторять себе, как мы будем делать что-то, когда нам представится случай. Эти репетиции могут повлечь за собой действительное исполнение выученных действий, к тому же они помогают процессу запоминания.

Воспроизводство поведения

Следующим этапом научения через наблюдение является перевод символически закодированной в невербальных образах или в словах информации в соответствующее поведение. После того как мы обратили внимание на образец и запомнили то, что мы увидели, мы сами воспроизводим это поведение. В ходе превращения мысленных представлений в соответствующие действия мы должны задать себе несколько вопросов о поведении, которое мы воспроизводим. Сначала мы спрашиваем: «Как это сделать?» Получив ответ с помощью символических репетиций, мы пытаемся претворить наше новое поведение в действительность. В это время мы контролируем себя, задавая вопрос: «Что я делаю?» И наконец, мы оцениваем свою деятельность, спрашивая «Правильно ли я это делаю?» На этот последний вопрос не всегда легко ответить, особенно если он относится к двигательным навыкам, как, например, в балете или прыжках в воду с трамплина, когда мы не можем в действительности видеть себя со стороны. Однако Кэрол (Carrol) и Бандура (1982, 1985) нашли, что самоконтроль с помощью видеозаписи облегчает обучение двигательным навыкам.

Мотивация

Как уже было сказано, важнейшим обстоятельством, определяющим, будет ли происходить в конкретной ситуации научение через уподобление, являются последствия наблюдаемого поведения — то, какое подкрепление получила модель. С другой стороны, научение путем наблюдения наиболее эффективно, когда обучающийся имеет какую-либо причину, чтобы захотеть воспроизвести данное поведение. Внимание и представление могут быть полезными в научении, перейти же к действиям легче, когда есть причина воспроизвести данный конкретный вариант поведения. Хотя наблюдение за другими может научить нас, *как* делать что-то, мы можем не иметь желания производить необходимые действия. Один человек может наблюдать, как другой работает бензопилой или чистит пылесосом ковер, и не иметь никакой нужды воспроизводить какую-либо из этих деятельностей. Большинство сторонних наблюдателей обычно совсем не хотят подражать строительному рабочему, которого они видят.

Однако когда мы видим и запоминаем подкрепление, полученное моделью, то ситуация в корне меняется. Так, наблюдение за тем, как некто бывает наказан за свое поведение, уменьшит вероятность того, что мы сами попробуем сделать что-либо подобное. Например, если на ваших глазах одноклассник, пытавшийся задать вопрос, получил строгое внушение от преподавателя, вы, вероятно, научитесь не задавать вопросы в этом классе. Таким образом, уподобление делается возможным благодаря наблюдению за соответствующей деятельностью, подходящему кодированию событий для представления в памяти, действительному воспроизводству поведения и достаточной мотивации.

МЫШЛЕНИЕ

Люди обладают громадной способностью к символическому творчеству, которая служит им «мощным инструментом для понимания окружающей среды, а также для создания и регулирования событий окружающей среды, затрагивающих практически

каждый аспект их жизни» (Bandura, 1994b, p. 62). Использование символов, особенно языка, позволяет нам «превращать мимолетные переживания во внутренние образцы, служащие руководством к будущим действиям» (Bandura, 1986, p. 18). Такая трансформация придает некоторую последовательность и структуру *системе «я» (self system)*. Без этой способности люди всего лишь реагировали бы на возбуждения, исходящие от органов чувств и не могли бы предсказывать события, создавать новые идеи и использовать внутренние стандарты для оценки своих настоящих переживаний. Люди обладают способностью рефлективного самосознания (reflective self-consciousness), они не просто мыслят, но могут думать о мышлении. «Люди формируют убеждения относительно того, что они способны сделать, они предвидят возможные последствия предполагаемых действий, ставят перед собой цели и таким образом планируют свою деятельность, чтобы она принесла желаемый результат» (Bandura, 1991b, p. 248).

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Социально-когнитивная теория Бандуры придерживается точки зрения, что деятельность человека есть продукт множественного действия событий окружающей среды, поведения человека и свойств его личности, особенно мышления. Бандура рассматривает деятельность людей в терминах *реципрокного детерминизма (reciprocal determinism)*, который предполагает тройственное взаимодействие окружающей среды, поведения и личности (Bandura, 1977, 1982a, 1986).

• Три реципрокных фактора не обязательно вносят одинаковый вклад в мышление и поведение. В разное время и при разных обстоятельствах любой из них может оказаться наиболее сильным. Но ни один из факторов не определяет поведение всегда. Все три действуют постоянно, влияя друг на друга.

• Два важных фактора окружающей среды, которым теоретики других направлений часто не уделяют должного внимания, — это *случайные встречи (chance encounters)* и *случайные события (fortuitous events)*. Бандура считает, что многие из влияний, имеющих решающее воздействие на нашу жизнь, берут начало в этих незапланированных и неожиданных событиях. Однако как только такие события происходят, они входят в тройственную модель так же, как и запланированные события.

• Как существа, обладающие мышлением, мы способны использовать символы, и особенно язык, чтобы превратить кратковременные переживания в относительно постоянные образцы поведения. Это придает некоторую стабильность *системе «я» (self system)*. Под системой «я» подразумеваются сознательные структуры, позволяющие нам замечать, оценивать и регулировать свое поведение.

• Мы имеем ограниченную способность к саморегуляции и можем использовать для этого как внешние, так и внутренние факторы. Внешние факторы дают нам *стандарты для оценки своего поведения (standards for evaluating our behavior)*, а также *внешние подкрепления (external reinforcement)* в форме наград, получаемых от других. Внутренние факторы саморегуляции включают: 1) самонаблюдение, 2) процесс вынесения суждений и 3) реакцию на себя.

• Процессы самоморегуляции, однако, специфичны и действуют только тогда, когда они включены. Посредством *выборочного включения (selective activation)* и *отключения внутреннего контроля (disengagement of internal control)* мы можем отмежеваться от вредных последствий наших действий. Четыре основных метода выборочного включения и отключения внутреннего контроля — это: 1) переопределение своего поведения; 2) смещение или распыление ответственности; 3) игнорирование или искажение последствий своего поведения; 4) обвинение самих жертв в их страданиях.

• Наша деятельность, как правило, более успешна, когда мы обладаем высокой *самоэффективностью (self-efficacy)*, то есть большой уверенностью в своей способности произвести действия, которые приведут к желаемому результату в данной конкретной ситуации. Самоэффективность повышается или понижается благодаря: 1) непосредственному опыту, то есть успешным собственным действиям; 2) косвенному опыту; 3) общественному одобрению или порицанию; 4) физическому и эмоциональному состоянию человека.

• *Коллективная эффективность (collective efficacy)* означает уверенность группы людей в том, что они могут совместными усилиями добиться социальных перемен.

• Бандура полагает, что человек может учиться, не производя сам никаких дей-

ствий. Он называет этот процесс *научением через наблюдение (observational learning)* и отличает его от *научения через проигрывание (enactive learning)*. Для того чтобы научиться посредством наблюдения, мы должны: 1) обратить внимание на образец, которому собираемся следовать; 2) организовать и хранить свои наблюдения; 3) попробовать выполнить новые для себя действия; 4) иметь причину повторять поведение модели.

• Научение через проигрывание имеет место, когда мы встречаемся с последствиями своей деятельности. Эти последствия могут сообщать нам информацию, мотивировать будущее поведение или подкреплять настоящее.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Выборочная активация (Selective activation). Концепция, согласно которой не существует автоматического внутреннего контролирующего агента, такого как сознание или суперэго. Саморегуляторные (self-regulatory) функции действуют, только когда они включены.

Искажение результатов своих действий (Distorting, obscuring). Функция отключения внутреннего контроля, включающая преуменьшение, игнорирование последствий и неправильное истолкование своего поведения.

Мышление (Cognition). Внутренняя структура, частично определяющая, какие события окружающей среды будут восприняты, получат оценку и станут основой для действия.

Отключение внутреннего контроля (Disengagement of internal control). Психологический механизм, благодаря которому мы можем отделять в сознании наше поведение от его негативных последствий. Бандура выделяет такие функции, как переопределение природы поведения, смещение или распыление ответственности, искажение, умаление или игнорирование последствий нашего поведения, обвинение или дегуманизация жертвы.

Переопределение поведения (Redefinition of behavior). Функция отключения внутреннего контроля, включающая в себя моральное оправдание (moral justification), оправдывающее сравнение (palliative comparisins) и использование словесных ярлыков (euphemistic labels).

Реципрокиый детерминизм (Reciprocal determinism). Теория, согласно которой поведение человека есть результат взаимодействия личностных факторов, включая мышление и познавательную способность (cognition), явлений окружающей среды и действий самого человека.

Саморегуляция (Self-regulation). Возможность управления событиями окружающей среды и собственным поведением. Бандура разделяет две группы факторов саморегуляции. Внешние факторы: подкрепления и стандарты; внутренние факторы: самонаблюдение (self-observation), процесс вынесения суждений (judgmental process) и активная реакция на себя (active self reaction).

Самоэффективность (Self-efficacy). Суждения людей относительно их способности вести себя релевантно специфической задаче или ситуации. В качестве причин изменения самоэффективности Бандура рассматривает опыт непосредственной деятельности (mastery experiences), косвенный опыт (vicarious experiences), общественное мнение, а также физическое и эмоциональное состояние человека.

Система «я» (Self system). Набор когнитивных структур, включающих восприятие, оценку и регуляцию поведения.

Смещение или распыление ответственности (Displacement or diffusion of responsibility). Функция отключения внутреннего контроля, ответственность за свои действия возлагается на внешние причины или распространяется на большое количество людей.

БИБЛИОГРАФИЯ

Bandura A. (1974). Behavior theory and and the models of man. American Psychologist, 29, p. 864.

Bandura A. (1977). Social-learning theory, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura A. (1978 b). The self system in reciprocal determinism. American Psychologist № 3, p. 356–357.

Bandura A. (1986). Social foundations of thought and action: A Social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura A. (1989). Regulation of cognitive processes throug perceived self-efficacy, DP № 25, p. 729

Bandura A. (1991a). Social cognitive theory of moral thought and action. In W. M. Kurtiness (Ed.) Handbook of moral behavior and development, Vol. 1 (pp. 45–103), Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bandura A. (1991b). Social cognitive theory of self-regulation. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50, 248–287.

19 Зак. 1153

Bandura A. (1994a). Social cognitive theory and exercise control over HIV infection. NY: Plenum Press.

Bandura A. (1994b). Social cognitive theory and mass communication. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), Media effects: Advances in theory and research (p. 62). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bandura A. (1995a). Exerciise of personal and collective eaaicacy in changing societes. Cambridge: Cambridge University Press.

Bandura A. (1995b). On rectifying conceptual ecumenism. In J. E.Maddux (Ed.): Self-efficacy, adaptation, and adjustment (pp. 347–375), NY: Plenum Press.

Bandura A., Adams N. E., Hardy A. B. & Howells G. N. (1980). Test of the generality of self-efficacy theory. Cognitive Therapy and Research, 4, 39–66.

Chambliss C. A. & Murray E. J. (1979). Cognitive procedures for smoking reduction: Simptom attribution versus efficacy attribution. Cognitive Therapy and Research, 3, 91–9.

Feist J., Feist G. (1998). Theories of Personality, McGrawHill.

ГЛАВА 23



КУРТ ЛЕВИН: ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА

Эта глава посвящена деятельности Курта Левина, основателя психологической теории поля, которая представляет собой метод анализа жизненного пространства как отдельного человека, так и группы людей. Независимо от того, какие явления находились в фокусе внимания Левина и его последователей — механизмы запоминания, проблемы подросткового возраста, стили лидерства, стратегии внедрения инноваций на производстве, привычки в питании или семейные конфликты, — метод исследования жизненного пространства помогал раскрывать новые закономерности, новые психологические явления. Таким образом, теория поля является уникальным психологическим инструментом для понимания человека, его мотивов, внутренних конфликтов и притязаний.

> Лучше всего теорию поля можно характеризовать как метод, а именно метод анализа причинных соотношений и построения научных конструкций (Левин К., 1980а, с. 133).
>
> Интересно заметить, что многие из великих «открытий» психологии по существу заключались в демонстрации существования в жизненном пространстве влияний, ранее не включавшихся (Дорвин Картрайт, предисловие к книге: К. Левин. «Теория поля в социальных науках», с. 12).
>
> Психологи никогда не смогут понять или предсказать человеческое поведение, не прилагая усилий к тому, чтобы изучить, каким образом люди воспринимают и понимают (концептуализируют) свой мир (The Heritage of Kurt Lewin, 1992, р. 5).

Благодаря работе Левина и его коллег такие понятия, как потребность (need), стремление (intention), когнитивная карта (cognitive map), намерение (purpose), мотив, цель, когнитивный диссонанс (Л. Фестингер, 1957), атрибуция (Хайдер, 1944) и ожидания, смогли занять достойное место в психологии. Конструкты теории поля, используемые в так называемых «действенных исследованиях», способствуют осмыслению и решению самых разных проблем. Именно поэтому метод Левина в последнее время столь часто используется в образовании и других сферах социальной жизни.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Курт Цадек Левин родился в сентябре 1890 года в городке Могильно, расположенном в прусской провинции Позен. Теперь это территория Польши. Население Могильно составляло пять тысяч человек. В одной из тридцати пяти еврейских семей, проживающих в городке, и появился на свет Курт. Его отец Леопольд Левин знал три языка, имел некоторое музыкальное образование и хорошо вел дела, владея небольшой фермой и продовольственной лавкой. Курт родился вторым ребенком, кроме него в семье было еще трое детей: старшая сестра Герта и младшие братья, Игон и Фриц. Родители любили друг друга и своих детей, уважительно относились к их мнению, в доме царила атмосфера тепла и радушия. Но за пределами еврейской общины Курту Левину с детства приходилось сталкиваться с холодным и жестким отношением. В одном из писем В. Келеру он описывал прусские нравы того времени: «Стопроцентный антисемитизм наигрубейшего сорта, который (...) воспринимался как само собой разумеющееся положение вещей не только помещиками, но и местными крестьянами» (Lewin M., 1992, р. 16). В императорской Германии еврей не мог стать офицером, занять место на гражданской службе или быть землевладельцем. Как пишет его дочь Мириам, в детстве Курт одновременно ощущал к себе положительное отношение в семье и в еврейской общине и резкое отрицание со стороны внешнего мира. Эта маргинальность сопутствовала ему всю жизнь.

Когда Курту исполнилось 15 лет, их семья переехала в Берлин, чтобы дети могли учиться в гимназии и получить классическое образование. Оно включало в себя такие предметы, как математика, история, естественные науки, латынь, греческий и французский языки. В гимназии Курт Левин полюбил греческую философию. Лучшие отметки он получал по рисованию, черчению, физике и математике. Невольно хочется провести параллель между его гимназическими успехами по этим предметам и склонностью, уже будучи ученым, изображать теоретические положения в графической форме, а также использовать физико-математическую терминологию в области психологии. Что же касается иностранных языков и чистописания, то по ним у Левина были лишь удовлетворительные отметки. В будущем, когда ученый станет работать в Америке, затруднения, связанные с языковым барьером, приведут к возникновению комичных ситуаций.

Левин получил хорошее образование в университетах Фрайбурга, Мюнхена и Берлина. Хотя он и начинал как студент-медик, но, по словам Мириам Левин, через полгода возненавидел медицину и анато-

мию и перешел на философский факультет.С особым интересом Курт Левин посещал курсы «Философия Канта и немецкий идеализм», «Логика естественных наук», а также множество психологических дисциплин. Только у профессора В. Штумпфа он прослушал четырнадцать различных курсов по психологической тематике. В Берлине Левин глубоко изучал физику и математику, что впоследствии сыграло роль в становлении его теории. В то время в немецкой академической психологии доминировали методы экспериментального исследования человеческой психики, разработанные Вильгельмом Вундтом. Их «стерильность», изолированность от социального контекста вызывали чувство неудовлетворения у будущего ученого.

Уже на втором году обучения в Берлинском университете Левин решил избрать карьеру университетского преподавателя. Не самая легкая судьба, учитывая его происхождение! В той Германии он, в лучшем случае, мог стать малооплачиваемым приват-доцентом. Тем не менее семья Левиных поддержала такой выбор (Lewin M., 1992, p. 16).

В 1910 году Курт присоединился к группе студентов, активно поддерживающих идею демократического преобразования Германии. В эту группу входили не только студенты-мужчины, но и девушки, поскольку с 1910 года в университет стали принимать и женщин. Левин был одним из тех, кто бесплатно участвовал в реализации образовательной программы для взрослых рабочих. Власти не приветствовали подобные инициативы, но и не запрещали их. Мириам Левин пишет, что, несмотря на некоторую марксистскую направленность своей группы, ее отец скептически относился к этой идее, полагая, что любые социальные эксперименты должны быть хорошо продуманы.

Докторскую диссертацию по психологии Курт Левин написал под руководством авторитетного немецкого психолога Карла Штумпфа и защитил ее 1914 году в Берлинском университете. «Под руководством» означает, что Левин встретился со своим руководителем лишь раз (!!!) — на защите диссертации. Даже план будущей работы (которая была посвящена исследованию взаимосвязи между ассоциациями, волей и намерением) он передал Штумпфу через ассистента и ожидал решения профессора в приемной. Подобные жесткие иерархические отношения являлись нормой в условиях Германии начала века.

Время окончания работы над диссертацией совпало с началом Первой мировой войны, поэтому Курт Левин, как и его братья, был сразу же призван на службу в армию. В первом же бою погиб младший брат, Фриц, прикрывая огнем свой отряд... Курт полагал, что тяжелая ситуация сплотит немцев и многие предрассудки, в том числе и антисемитизм, исчезнут. Но, как пишет Мириам Левин, ее отца поразило, что, несмотря на тяготы войны, антиеврейские настроения сохранились даже в армии. Воевал Курт Левин во Франции и России. Во время отпуска, в феврале 1918 года, он женился на своей однокурснице, Марии Ландсберг, также докторе наук, а с августа, получив серьезное ранение, провел восемь месяцев в госпитале.

Но и в период ожесточенных военных действий ученый не перестает заниматься психологией. В 1917 году, во время отпуска, Курт Левин публикует свою статью «Ландшафт войны», в которой анализирует мироощущение солдата. Уже в этой ранней работе он использует понятия «жизненное пространство», «граница», «направление», «зона», вошедшие впоследствии в терминологический аппарат его топологической теории поля. Статья была посвящена сравнительному анализу жизненных пространств солдата и гражданского человека. Например, тенистая тропинка, огибающая живописный утес, в глазах обывателя является идеальным уголком для прогулки или пикника, а для солдата это место, таящее в себе опасность возможной засады (Hothersall, 1995, p. 240).

Войну Курт Левин закончил с несколькими наградами, среди которых была самая высокая в Германии — «Железный крест». Сразу после демобилизации Левин вернулся на работу в Берлинский университет. В 1921 году он становится ассистентом, а в 1922-м — приват-доцентом (то есть лектором, который получает зарплату в зависимости от числа студентов, присутствующих на занятиях). В это время Левин публикует две статьи, посвященные организационному поведению. Первая — об удовлетворенности сельского жителя своей жизнью, а вторая — критика системы управления производством Тейлора. Левин полагал, что в будущем каждый человек станет получать удовлетворение от своей работы, а психологи смогут ему в этом помочь (Lewin M., 1992, p. 22). Изучение жизненного пространства людей, работающих на заводе, убедило Левина в необходимости учитывать при организации труда психологическое поле каждого человека. Он писал:

«Мы живем не для того, чтобы производить, а производим для того, чтобы жить» (Hothersall D., 1995).

В 1922 году Курт Левин издает значительную для его последующей работы статью «Понятие причинности в физике, биологии и науках, изучающих развитие человека». Именно эта статья считается первой вехой в создании психологической теории поля. Поскольку в то же самое время и в том же самом месте жил создатель теории относительности Альберт Эйнштейн, напрашивается предположение о возможном влиянии знаменитого физика на концепцию жизненного пространства. Также известно, что друзья Левина — М. Вертгеймер и другие — дружили с Эйнштейном. Тем не менее, как пишет М. Левин, доказательств общения Левина и Эйнштейна в тот период времени нет (Lewin M., 1992, p. 22). Они несколько раз встречались позже — в Соединенных Штатах.

Концепция психологического поля, обаяние и стиль руководства Курта Левина привлекали к нему многих студентов, в том числе и из других стран. Впоследствии некоторые из них стали продолжателями его идей. Это — Анита Карстен из Финляндии; Дж. Ф. Браун, Д. Мак-Киннон, Д. Эдамс и Д. Кларк и др. из Соединенных Штатов; Т. Дембо, Г. В. Биренбаум, Б. Зейгарник, М. Овсянкина — из России; а также студенты из Японии. Общению со студентами Курт Левин всегда уделял особое внимание и в течение всей жизни поддерживал отношения со всеми своими учениками, в какой бы стране они ни жили. Он регулярно организовывал встречи в форме дискуссий, которые проходили в «Шведском кафе», расположенном напротив Берлинского психологического института (Hothersall, 1995, р. 241). Именно там рождались идеи многих экспериментов, прославивших впоследствии как учителя, так и учеников. Одной из особенностей Левина, которую отмечают все, кто с ним работал, была способность «переводить» повседневные наблюдения в реальные исследования (Зейгарник Б. В., 1981). Однако эксперименты Курт Левин проводил всегда на основе теоретических выводов. «Нет ничего практичнее хорошей теории» — наверное, наиболее часто цитируемая его фраза.

Курта Левина отличала высокая эрудиция в самых различных областях человеческого знания: биологии, физике, математике, искусстве и литературе. Но на первом месте всегда была психология. Он был влюблен в эту науку и мог рассуждать о ней в самых неподходящих для этого условиях. Очень часто озарения заставали Левина в неожиданных местах: на улице или в ресторане. Тогда он, к удивлению находящихся рядом людей, доставал блокнот и что-то сосредоточенно записывал, не обращая ни на кого внимания. Ученый часто повторял: «Наука не терпит лени, недобросовестности и глупости» (Зейгарник Б. В., 1981). Много времени Курт Левин уделял работе со своими учениками. Эксперименты, проведенные ими под руководством Левина и получившие впоследствии всемирную известность, были всего лишь частью дипломных работ!

Семейная жизнь Курта Левина не стала такой же светлой, как у его родителей. Брак с Марией Ландсберг был омрачен периодами затяжных конфликтов. Возможно, именно благодаря этому этапу своей жизни Левин написал интересную статью «Предпосылки супружеских конфликтов» (Левин К., 2000б, с. 215). В 1919 году у Левиных родилась дочь Эстер Агнес, а три года спустя — сын Фриц Рувен. Мальчик родился с травмой тазобедренных суставов, которая требовала серьезного хирургического лечения и ношения гипсовой повязки. Курт Левин сконструировал специальную тележку, которая помогала бы Рувену двигаться в период реабилитации. Но из-за тяжелой родовой травмы сын ученого рос с задержкой развития и не мог учиться по обычной школьной программе. Частые семейные конфликты привели к тому, что в 1927 году Курт и Мария развелись. Когда нацистское давление на евреев усилилось, бывшая жена Левина эмигрировала с детьми в Израиль. Об эмиграции в то время размышлял и сам Курт (Lewin M., 1992, p. 23). Спустя два года, в 1929 году, Левин женился вторично — на Гертруде Вайсс. Первый их ребенок родился мертвым. В 1931 году родилась дочка Мириам, а в 1933-м — сын Дэниел (Lewin M., 1992, p. 23).

Как и ряд других исследователей личности, Левин считал, что человек — это сложное энергетическое поле, динамическая система потребностей и напряжений, которая определяет и направляет восприятие и действия. Концепция теории поля непроста для понимания. Сам Курт Левин писал, что «...психологи, которые, подобно мне, многие годы придерживались теории поля, так и не смогли сделать ее сущность достаточно ясной. Единственное оправдание этому я вижу в том, что задача очень непроста. ...К тому же понять вещи, подобные теории поля, и овладеть ими можно только на практике» (Левин К., 1980а). Поэтому склонность Левина описывать психологические

явления посредством рисунков и схем являлась значительным подспорьем в понимании его теории. Возможно, свойственный ему визуальный (связанный со зрительными образами) стиль мышления способствовал созданию изображения жизненного пространства в форме эллипса (Hothersall, 1995). Сам же человек был представлен в форме круга, расположенного внутри эллипса. Именно эти эллипсы (а ученики Левина называли их «яйцами (картофелинами) Левина») некоторые психологи ассоциируют с самой теорией психологического поля.

Для англоязычных стран знакомство с теориями и экспериментами Курта Левина началось с публикации Дж. Ф. Брауна, одного из его первых американских учеников. Статья называлась «Методы Курта Левина в психологии действий и аффектов» и была издана в 1929 году. В том же году Курт Левин выступил на IX Международном психологическом конгрессе, проходившем в стенах Йельского университета, США. Его доклад назывался «Эффекты влияний среды». Несмотря на то что Левин читал лекцию на немецком языке и использовал термины, заимствованные из физики, химии и математики, его «эллипсы» были понятны всем. Доступность усиливалась тем, что в качестве иллюстрации своих теоретических положений ученый показал короткометражный научный фильм «Ханна садится на камень». В этом фильме было показано, как полуторагодовалая девочка (племянница жены Левина) пытается сесть на достаточно большой камень, но так как не может это сделать, не повернувшись к камню спиной, то и само действие, состоящее в том, чтобы сесть на камень, оказывается невозможным. В терминах теории поля эту ситуацию можно объяснить следующим образом: «Недифференцированность внутреннего пространства ребенка не позволяет ему отвернуться от объекта, обладающего для него сильной положительной валентностью».

В 1931 году Левину предложили опубликовать статью в «Руководстве по детской психологии», где были помещены работы известных в то время психологов, например Анны Фрейд. В этой публикации Левин критикует статистический подход к изучению детства. Сказать о том, что шестилетний ребенок умеет то, чего не может трехлетний, — значит не сказать ничего. По его мнению, выводы, основанные на анализе «среднестатистического ребенка», нельзя считать корректными, ибо «средний ребенок» — это статистический миф, и не более того. Левин считал, что лучше достаточно глубоко узнать одного ребенка, чем всех, но лишь по ряду аспектов (Hothersall D., 1995).

После выступления на психологическом конгрессе и англоязычных публикаций Курт Левин был приглашен в Стэнфордский университет на должность профессора. После шести месяцев преподавательской деятельности Левин вернулся в Германию, но его путь пролегал не через Атлантику, а через Тихий океан. Такой маршрут был обусло́влен приглашениями его японских и советских учеников. Визиты сопровождались выступлениями и лекциями. Посещение Токио оказало сильное влияние на японские научные круги. Левину даже предложили возглавить кафедру производственных отношений в Токийском университете. Высказываемые им на лекциях идеи управления, основанного на участии подчиненных в принятии решений, в Соединенных Штатах стали внедряться лишь спустя 40 лет, но уже как японские (Росс Л., Нисбетт Р., 1999).

По дороге домой Левину многое пришлось услышать об ужасах, происходящих на его родине, в Германии. Согласно постановлениям фашистского правительства, еврейские граждане фактически были объявлены вне закона. Поэтому вполне понятны причины, по которым Левин, чтобы иметь возможность уехать из Германии, попросил помощи у своих американских коллег. Он сказал: «Я не хочу преподавать в университете, в который мои дети не имеют права поступать» (Hothersall D., 1995).

В августе 1933 года, уладив свои дела, Курт Левин, вместе с семьей и двумя своими учениками, Тамарой Дембо и Джеромом Франком, отправился в Соединенные Штаты. Он заключил двухлетний контракт с Корнелльской школой образования, получив ежегодный оклад 3000 долларов. Фашизм в Германии стремительно разрастался. Не успевшие эмигрировать евреи были обречены на унижения и смерть. Впоследствии мать и сестра Левина погибли в концентрационных лагерях. Та же участь постигла некоторых его учеников (Б. В. Зейгарник, 1981).



Результатом германского периода научного творчества Левина была разработка целостного подхода к анализу явлений человеческого поведения, выраженного в психологической теории поля. В это время им и его учениками был создан ряд методических приемов экспериментального исследования мотивационно-потребностной и волевой сферы человеческого поведения. Под руководством Курта Левина были проведены исследования, ставшие теперь хрестоматийными: «О забывании незавершенных и завершенных действий» (Б. В. Зейгарник); «О забывании намерений» (Г. В. Биренбаум); «О фрустрации» (Т. Дембо), «О "психическом пресыщении"» (А. Карстен); «Об уровне притязаний» (Ф. Хоппе). В результате обобщения этих экспериментов появилась концепция «топологической психологии». Левин стал известен своими теоретическими разработками по проблемам методологии психологического познания (в частности, проблемам психологического эксперимента). Его теория обогатила психологию такими понятиями, как *квазипотребность, психологическая валентность, жизненное пространство, временная перспектива* и *уровень притязаний*.

Несмотря на некоторую известность в психологических кругах Соединенных Штатов, начинать карьеру на новой родине Левину пришлось практически с нуля.

Первым его исследованием в США стало изучение пищевых пристрастий детей, и проводилось оно, разумеется, в рамках теории поля. Выбор темы питания был обусловлен спецификой деятельности Корнелльской школы. Ни скверное владение английским языком, ни экономический кризис, известный под названием «Великой депрессии», не помешали Левину опубликовать две новые работы: «Динамическая теория личности» и «Принципы топологической психологии». В то время они были приняты американской психологической общественностью более чем прохладно. Это связано и с трудностью восприятия физических терминов в контексте психологии, и, по правде говоря, со стилем изложения. Как тут не вспомнить скромные успехи гимназиста Левина в овладении языками!

Тем временем контракт с Корнелльской школой образования подходил к концу. Нужно было искать новую работу. В течение некоторого времени Левин всерьез размышлял о возможности эмиграции в Иерусалим. Но, к счастью для американской социальной психологии, освободилось место в Центре исследований детского здоровья при университете штата Айова. Поскольку финансирование в этом центре было непостоянным, Левину пришлось обратиться за помощью в фонд Рокфеллера, где он и получил грант для своих исследований. Однако для американской психологии он по-прежнему оставался аутсайдером и в то время, и до самого до конца своей жизни. Современные американские студенты-психологи могут недоумевать: «Неужели Курт Левин не был (!!!) президентом Американской психологической ассоциации?!» (Hothersall D., 1995). Как это часто бывает, известность при жизни может быть значительно меньшей, чем после смерти.

Поскольку Левин не раз подчеркивал, что теория поля как метод может быть проверена только на практике, неудивительно, что особую значимость в его работе заняли так называемые «действенные исследования» (action research). Действенное исследование определяется двумя составляющими: систематическим, преимущественно экспериментальным исследованием социальной проблемы и усилиями по ее разрешению. Эта практическая сфера, согласно Левину, характеризуется следующими параметрами:

1) циклическим процессом планирования, действия и оценки;

2) постоянной обратной связью, касающейся результатов исследования, для всех участников процесса, включая заказчиков;

3) кооперацией между исследователями, практиками и клиентами с начала процесса и по его ходу;

4) применением принципов, регулирующих социальную жизнь и принятие решений в группе,

5) принятием в расчет различий в системах ценностей и властных структур всех участников, включенных в процесс;

6) использованием «действенного исследования» как для решения проблемы, так и для создания нового знания (Heritage of Kurt Lewin, 1992, p 8).

Вместе с учениками Левин организовал дискуссионный клуб, участники которого встречались по вторникам. Там все желающие посвящали время дискуссии относительно различных психологических проблем. И так же как и в «Шведском кафе», в процессе непринужденной беседы обсуждались психологические явления, планировались эксперименты. Некоторые феномены отмечались прямо во время дискуссий. Например, Левин заметил, что чем сложнее

была тема, тем с большей охотой группа принималась за ее решение. Правда, эта группа должна была быть в достаточной степени сплоченной. Отсюда был сделан вывод: «Чем труднее цель, тем выше показатель ее валентности для человека» (Hothersall, 1995). Так был решен вопрос — что для группы притягательнее, синица в руках или журавль в небе? Роль Левина как стимулятора, вдохновителя новых исследований сохранилась за ним и на американской земле.

В 1939 году ученый на некоторое время вернулся к своим ранним исследованиям поведения людей в ситуации производства. Его ученик, а впоследствии биограф, Альберт Марроу пригласил учителя в свою фирму провести исследования с целью определения наилучшей стратегии внедрения технологических инноваций в производство (Hothersall, 1995).

В 1940 году Курт Левин получил американское гражданство (Hothersall, 1995). К тому времени он уже провел ряд исследований и опубликовал несколько работ. В период Второй мировой войны ученый работал в Центре стратегических исследований (будущее ЦРУ), где занимался проблемами пропаганды, военной морали, лидерства в подразделениях и вопросами реабилитации раненых солдат. Совместно с известным антропологом Маргарет Мид Левин исследовал актуальную для военного времени проблему замещения в пищевом рационе мяса другими продуктами. В эти же годы он организовал Общество психологического исследования социальных проблем. Публикации этого общества, к которым проявлял интерес сам президент США, были посвящены психологическим аспектам войны и мира, бедности и предрассудков, а также проблемам семьи.

Социальные, в том числе и расовые, проблемы всегда интересовали Левина, с детства сталкивающегося с проблемой антисемитизма. С 1945 года он был руководителем Комиссии по общественным взаимоотношениям Американского еврейского конгресса, занимаясь исследованием проблем еврейского сообщества.

По окончании войны Курта Левина пригласили в Массачусетский технологический институт с предложением основать и возглавить исследовательский Центр групповой динамики. На этот раз он уже не входил в чью-то структуру, а получил возможность создать свою. Программа исследований, разработанная Левиным и его коллегами, реализовывалась по четырем основным направлениям: 1) изучение способов увеличения групповой продуктивности и способов профилактики отвлечения группы от намеченных целей; 2) исследования коммуникаций и распространения слухов; 3) исследование социального восприятия и межличностных отношений (членство в группе, регуляция индивида и пр.); 4) исследование тренинга лидерства (реализация этого направления привела к созданию Национальной лаборатории тренинга в г. Бетеле).

Курт Левин скончался внезапно, в возрасте 56 лет, от сердечного приступа. Это произошло в Ньютоквилле, штат Массачусетс, 12 февраля 1947 года. Уложив вечером детей спать, он почувствовал боль в сердце. Приехавший врач диагностировал приступ и рекомендовал утром лечь на обследование в клинику. Через некоторое время последовал второй приступ, оказавшийся смертельным.

Среди иммигрантов-психологов Курт Левин оказался едва ли не единственным, кто сделал успешную карьеру и одновременно создал школу последователей в Америке (Д. Шульц, С. Э. Шульц, 1998). Исследования и теоретические разработки ученого, посвященные мотивации и анализу человеческого поведения, стимулировали развитие различных отраслей как практической, так и академической психологии. Большая доля методологии современных социальных наук строится на разработках Курта Левина. Его по праву можно назвать одним из крупнейших психологов XX века.

Левин был способен обобщать и согласовывать между собой порой противоречащие друг другу подходы на основе действенного (прикладного) исследования (Hothersall, 1995, p. 253).

Топологическая теория Левина предлагала схему, которая порождала дискуссии и исследования. Его теоретический подход не был жестким и ограниченным. Он отличался от теорий условных рефлексов и научения... (Hothersall, 1995)

Целью Левина было примирить гуманистические понятия личности, у которой есть цели, мотивы, чувство самости, которая создана для общественного мира и которая осуществляет выбор, со строгой философией науки, которая основывалась на Кассирере и Новых физиках того времени (Lewin M., 1992, p. 15).

ИДЕЙНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

«НОВЫЕ ФИЗИКИ» И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНАЯ МЕТАФОРА

Берлинский университет в начале XX века был одним из центров передовой научной мысли. Новые идеи, концепции и представления в физике, химии и математике не могли не повлиять на студента Курта Левина. Академическая психология, представляющая человека в виде отдельных, не связанных друг с другом элементов, «кирпичиков», соединенных ассоциациями, являла собой, как считали некоторые ученые в Берлинском университете, искусственную, оторванную от реальной жизни картину. Поэтому неудивительно, что психологи старались найти более адекватную психологическим процессам концепцию.

В конце XIX — начале XX века группа ученых в Германии приступила к исследованию целостных феноменов психики. Это направление принято называть феноменологическим. В физике все больший вес стала приобретать концепция поля. Выяснилось, что электромагнитные явления невозможно объяснить на основе атомистического подхода, сформулированного в физике Ньютона. Наука «все в меньшей степени стала использовать принципы атомистики, предпочтя им новую концепцию, основанную на идее существования силового поля...» (Шульц Д., Шульц С., 1999, с. 352). Все чаще физики подходили к мышлению в терминах поля и взаимосвязанного единства физических процессов.

Их взгляды оказали поддержку сторонникам «гештальт-психологии» (Шульц Д., Шульц С., 1999, с. 353). Один из основателей этого направления Вольфганг Келер полагал, что «гештальт-психология стала своего рода приложением физики поля к некоторым важным разделам психологии» (Шульц Д., Шульц С., 1999, с. 353).

Стремление строго и адекватно описать психические явления побудило психологов обратиться к возможностям математики. Но разве сложную психическую жизнь можно описать в количественных характеристиках, в формулах? Это удавалось сделать разве что при исследовании простейших ощущений. Поэтому на молодого Левина особое впечатление произвели семинары неокантианца Кассирера, который утверждал, что количественное представление не является сущностью математического описания. «Кассирер снова и снова указывает, что математизация не тождественна количественному представлению. Математика имеет дело с количеством и качеством. Это особенно очевидно в тех отраслях геометрии, которые делают не количественные, но все же математически «точные» утверждения относительно положения и других геометрических отношений» (Левин К., 2000б, с. 51).

Таким образом, анализ феноменов психической жизни человека с позиций теории поля и использование неколичественных математических дисциплин, топологии и годологии в научной деятельности Курта Левина были стимулированы теми изменениями в научной картине мира, центром которых можно по праву считать академическое сообщество Германии начала века. Этот «переворот» ученый отразил в своей статье под названием «Переход от аристотелевского мышления к галилеевскому». В ней были изложены взгляды Левина на сущность научного познания и в целом на объект науки.

Задачей психологической науки, по Левину, должно быть даже не установление законов, а предсказание индивидуальных явлений (или событий) на основании некоего общего закона. Но эти события могут быть предсказуемы только при наличии достоверной теории. Критерием научной достоверности является не повторяемость единичных фактов, а, наоборот, единичные факты приобретают научную достоверность лишь в контексте теории. Согласно традиции, идущей от Аристотеля, мир гетерогенен (это значит, что каждому явлению, объекту присуща своя закономерность). Поэтому задача науки заключается в изучении разнообразия мира и вещей и построения на основе этого изучения классификаций и закономерностей. Стиль научного мышления, связанный с именем Галилея, исходит из представления о гомогенном мире, в котором всякое отдельное явление подчиняется общим закономерностям. Если аристотелевский метод познания является по сути описательным, то галилеевский представляет собой конструктивный метод. Эксперимент должен быть направлен на изучение причин, а не на получение новых фактов.

Новые концепции в физике и математике стимулировали становление направления в психологии, которое получило название гештальт-психологии. Когда это направление оформилось, Курт Левин был еще студентом, но спустя некоторое время, сразу после Первой мировой войны он, бе-

зусловно, стал считаться одной из ключевых фигур гештальт-психологии.

ГЕШТАЛЬТ-ПСИХОЛОГИЯ

В «Истории психологии» Дэвида Хозерсолла научная деятельность Курта Левина вообще рассматривается как применение принципов гештальт-психологии (Hothersall, 1995). И в учебнике по истории психологии Дуана и Сидни Шульц теория поля Левина рассматривается в составе главы, посвященной гештальт-психологии (Шульц Д., Шульц С., 1999). Это говорит о том, что теория Курта Левина многими психологами ассоциируется с гештальт-психологией, и не без причин.

> ..Под влиянием новой школы гештальт-психологии (...) Левин отвергал традиционную атомистскую, позитивистскую, редукционистскую (...) философию науки для психологии (Heritage of Kurt Lewin, 1992, p. 4).

Создателями гештальт-психологии являются Макс Вертгеймер, Курт Коффка и Вольфганг Келер. Исследуя в 1910 году феномен восприятия «движения, которого на самом деле нет», они показали, что восприятие нельзя свести к сумме отдельных ощущений. Мы все хотя бы раз в жизни наблюдали световую рекламу, изображающую какое-то движения. На самом деле движения нет, поскольку лампочки остаются на месте — они только зажигаются через определенные промежутки времени (порядка 60 мс). Восприятие движения нельзя «разбить» на отдельные составляющие, как это считалось в научных психологических кругах того времени. Оно — целостно и является чем-то большим (или иным), чем просто сумма ощущений.

Как видно из названия данного направления, ключевым для него является понятие гештальта. В своей книге «Гештальт-психология» В. Келер отмечал, что понятие «гештальт» используется в немецком языке в двух случаях: когда обозначает форму и очертание предметов (треугольный, симметричный и т. д.) и когда обозначает целостный объект, которому в качестве одного из свойств присуща особая форма или очертание (треугольник, круг и т. д.). Применение этого термина не ограничивается визуальным или даже сенсорным полем. Как пишет Келер, в него также должны быть включены процессы научения и памяти, а также стремление, эмоциональное отношение, действия и др. (Шульц Д., Шульц С., 1999, с. 359—360).

С начала своего существования новое направление посвятило себя изучению сфер восприятия и научения. Несмотря на сложные для гуманитарно мыслящего человека физические и математические аналогии и выкладки, результаты этих описаний были впечатляющими. Гештальт-психологи вывели несколько принципов организации восприятия, которые включены теперь в каждый учебник психологии. Как правило, эти закономерности предлагаются читателю без сопутствующих им формул и физических рассуждений. Например, принцип «фигуры и фона», согласно которому фигура представляется более яркой и четкой, чем фон. Человек, как правило, является «фигурой», а окружающая его ситуация — «фоном». Или принцип близости, утверждающий, что близкие друг другу в пространстве элементы воспринимаются как объединенные в группы. Что касается научения, то, согласно В. Келеру, исследовавшему эту проблему, в течение нескольких лет наблюдая за поведением человекообразных обезьян на Канарских островах, новые формы поведения также осуществляются по принципу инсайта — внезапного постижения или понимания неизвестных ранее взаимосвязей. «С точки зрения гештальт-психологии животное или человек должны увидеть взаимосвязи между различными частями проблемы, прежде чем сможет произойти инсайт» (Шульц Д., Шульц С., 1999, с. 371). В процессе исследования: наблюдения, проб и ошибок, совершения действий в схожих ситуациях — происходит реструктурализация, реорганизация психологической среды, благодаря которой и появляется инсайт.

Основные положения гештальт-психологии нашли свое отражение в теории Курта Левина (цит. на основе Зейгарник Б. В., 1981):

1. Образ мира, явления (иными словами - «гештальт») создается не путем синтеза отдельных элементов, отдельных ощущений. Он возникает сразу как целостный феномен. Иными словами, гештальт не является суммой частей, а представляет собой целостную структуру, целостную систему. Разумеется, этот целостный образ можно проанализировать и выделить в нем некоторые части. Но нельзя сказать, что целое зависит от частей, поскольку каждая часть зависит от целого.

2. Образ создается в «данный момент» (ad hoc). Прошлый опыт не играет никакой роли в создании этого гештальта. Он создается путем инсайта (insight — озарение (*англ.*) или «Aha-Erlebnis» — «ага-переживание»

(*нем.*)). Снижение роли прошлого опыта являлось одним из основных объектов критики гештальт-психологии и теории Левина, в частности, со стороны оппонентов. Образы прошлого могут актуализироваться «в данный момент» и обусловить поведение человека, но это не то влияние, которое имели в виду сторонники бихевиоризма и психоанализа

3. Принцип изоморфизма, то есть принцип, утверждающий тождество закономерностей в разных науках (например, психологические закономерности тождественны физиологическим). Следуя именно этому принципу, Курт Левин использовал систему описания явлений, принятую в физике, химии, математике, годологии и топологии

Курт Левин смог понятия и подход гештальт-психологии направить на решение более широкого круга психологических вопросов: личностное развитие, эффективность труда, а также других самых разнообразных социальных... проблем (Hothersall, 1995, р 238).

Но, в отличие от коллег, Левин в своей научной работе ориентировался на исследование личности, мотивации, групповой динамики, то есть тех феноменов, которые имели непосредственное практическое отношение к социальной сфере, к жизни человека. И именно благодаря ему геометрические и физические концепты преобразовались в систему анализа человеческого поведения, в инструмент познания и целенаправленного совершенствования. Эта ориентированность на практику во многом была связана с тем, что Левин с 30-х годов XX века обратился к изучению социально-психологических и социальных проблем.

СОЦИАЛЬНЫЕ НАУКИ

Уже с середины 1930-х годов Курт Левин все чаще говорит о том, что жизненное пространство индивида невозможно рассматривать без учета социальных влияний и факторов. Его совместная работа с рядом социологов и социальных психологов, например с Маргарет Мид, была следствием поиска понятий, адекватно описывающих социальное жизненное пространство. В статье «Теория поля и эксперимент в социальной психологии» он пишет: «..."субъективный" психологический мир индивида, его жизненное пространство, подвергается влиянию социальных фактов и социальных отношений на гораздо более ранней стадии, чем можно было бы ожидать несколько десятилетий тому назад. Уже в возрасте нескольких месяцев ребенок довольно характерным образом реагирует на улыбку и голос другого человека... способен различать паттерн телесных линий в мимике лица, которое выражает эти социальные отношения» (Левин К., 2000б, с. 152).

..Большинство психологов чувствовали себя более или менее обязанными подчеркивать биологическую природу индивида, верить в реальность физических и физиологических объектов, но с недоверием относиться к социальным категориям и считать мистиками тех, кто утверждает, что социальные факты так же реальны, как и физические (Левин К., 2000б, с. 152)

Искусственность и оторванность от жизни той экспериментальной психологии, которая доминировала с середины XIX века, не удовлетворяла многих ученых. Поэтому Курт Левин в середине 1940-х годов писал: «Мы хорошо делаем, что снова начинаем с простых фактов повседневной жизни, в возможности адекватного социального наблюдения которых никогда нельзя было усомниться, потому что жизнь общества без него немыслима» (Левин К., 2000 б, с. 180). Только учитывая социальный контекст жизненного пространства человека, силы, им движущие в данный момент времени, психолог может делать обоснованные выводы и предположения. «Наблюдение, которое рассматривает движение руки или головы по отдельности, упускает социальное значение событий» (Левин К., 2000 б, с. 180).

Психологическую среду нужно функционально рассматривать как часть одного интегрированного поля, жизненного пространства, другая часть которого — человек (Левин К., 2000 б, с. 162)

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Жизненное пространство

Жизненное пространство является ключевым понятием в теории поля Курта Левина. Содержание этого термина включает в себя все множество реальных и нереальных, актуальных, прошлых и будущих событий, которые находятся в психологическом пространстве индивида в данный момент времени. Это могут быть ожидания, цели, образы притягательных (или отталкивающих) объектов, реальные или воображаемые преграды на пути достижения желае-

мого, деятельность человека и т. д., — в общем, все, что может обусловить поведение личности. Исходя из этого поведение — это функция личности и ее жизненного пространства в данный момент времени. Существенно отметить, что Левин признавал наличие влияния непсихических событий на поведение человека. Поэтому даже неосознаваемые человеком влияния, связанные с социально-экономическими и физиологическими факторами, также включаются в анализ его жизненного пространства. Иногда жизненное пространство называют психологическим.

Регионы и границы

Психологическое пространство состоит из разных секторов, регионов, которые графически изображаются разделенными границами. Границы обладают свойством проницаемости. Чем «жестче» граница, барьер, тем толще линия, ее изображающая. Факт жизненного пространства — все, что может быть осознано человеком. Событие — результат взаимодействия нескольких фактов. Количество секторов, регионов определяется количеством фактов, находящихся в данный момент в жизненном пространстве. Чем ближе сектор к личному пространству человека, тем большее влияние он оказывает.

Локомоции

Связь между регионами осуществляется посредством *локомоций*. Локомоции (действия) могут происходить как в реальном физическом пространстве, так и в нереальном, воображаемом. Функция локомоций заключается в регуляции напряжения в жизненном пространстве человека. Уровень напряжения одного сектора может регулироваться за счет осуществления локомоций в другом секторе. Например, мечты могут являться ирреальными локомоциями, связанными с регуляцией напряжения, вызванного потребностями, которые в данный момент времени невозможно удовлетворить в физическом пространстве. Если мечты не снижают напряжение, человек задействует для разрядки другие регионы. Если локомоции в доступных человеку регионах не снижают уровень напряжения, а остальные регионы характеризуются жесткостью границ «на входе», то поведение человека может описываться как навязчивое.

Когда мы выводим событие, например локомоцию... из жизненного пространства, необходимо следовать трем принципам

1. Принцип связности (событие — всегда результат взаимодействия двух и более фактов).

2. Принцип конкретности (эффект могут иметь только конкретные факты. Конкретный факт — это актуально существующий в жизненном пространстве факт).

3. Принцип одновременности (лишь факты настоящего могут продуцировать поведение в настоящем) (Холл К. С., Линдсей Г., 1999, с. 304).

Временная перспектива

Курт Левин поставил вопрос о существовании единиц психологического времени различного масштаба, обусловленного масштабами жизненных ситуаций, определяющих границы «психологического поля в данный момент». Это поле включает в себя не только настоящее положение индивида, но и его представления о своем прошлом и будущем — желания, страхи, мечты, планы и надежды. Все части поля, несмотря на их хронологическую разновременность, субъективно переживаются как одновременные и в равной мере определяют поведение человека. Эта точка зрения стимулировала исследования временной перспективы личности. В своей статье «Определение понятия „поле в данный момент“» Курт Левин определяет временную перспективу как феномен, «включающий психологическое прошлое и будущее на реальном и различных ирреальных уровнях» (Левин К., 1980а). Сам же термин «временная перспектива» был введен в науку Л. Франком в 1939 году для характеристики взаимосвязи и взаимообусловливания прошлого, настоящего и будущего в сознании и поведении человека.

Валентность

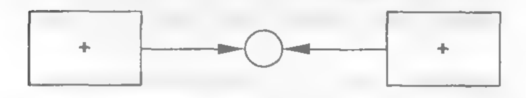
Еще один конструкт, используемый Куртом Левиным для анализа психических феноменов и входящий в понятийный аппарат теории поля, это *валентность*. Под валентностью понимается свойство объекта притягивать или отталкивать. То есть речь идет о ценности региона для человека. Притягательный регион имеет *положительную* валентность, а отталкивающий — *отрицательную*. Есть регионы, которые имеют для человека *нейтральную* валентность. Если человек голоден, то гамбургер будет обладать для него положительной валентностью, а если сыт, то отношение к котлете, расположенной между двумя булочками, будет носить нейтральный характер. Если же индивид съел гамбургеров слишком

много, тогда детище Макдональдса вызовет у него отторжение и будет иметь отрицательную валентность.

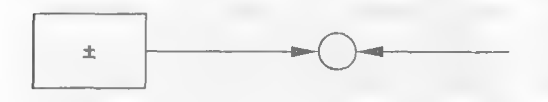
Напряжение, существующее в психологическом пространстве человека, обусловливает силу, действующую на него и направленную в регион, который призван уровень напряжения понизить. Если на человека действуют несколько сил, то его локомоции направлены в сторону их результирующей. На рисунках, как это принято в физике, сила обозначается вектором. «Сила, или "тенденция к передвижению", имеет концептуально иной характер, чем действительное передвижение, хотя передвижение — это один из признаков (операциональное определение) для констелляции сил...» (Левин К., 2000б, с. 61). Сила обусловлена величиной валентности, присущей объекту в данный момент времени.

На основании конструкта валентности Курт Левин интерпретирует феномен конфликта. По его словам, конфликт психологически определяется как противодействие приблизительно равных сил поля. Для движущих сил (то есть для сил, связанных с положительной и отрицательной валентностями) он выделяет три основные разновидности внутреннего конфликта (Левин К., 1980).

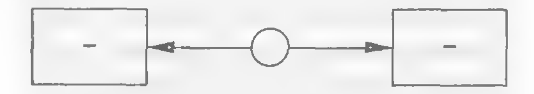
1. Человек находится между двумя положительными валентностями. Ему необходимо выбрать между двумя привлекательными объектами. Колебание вызвано тем, что после осуществления выбора цель может выглядеть гораздо менее привлекательно, чем в ситуации конфликта.



2. Столкновение с объектом, который имеет одновременно положительную и отрицательную валентности («и хочется, и страшно»). Поведение человека в данной ситуации носит характер «челнока»: приближение-удаление от объекта.



3. Конфликт между двумя отрицательными валентностями (например, между необходимостью выполнения неприятной работы и угрозой наказания). Энергетические затраты в таком случае значительно повышаются, даже если работа достаточно легкая.



Таким образом, согласно теории Левина, поведение человека в конфликте связано с валентностью объектов, расположенных в его психологическом поле.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ТЕОРИИ ПОЛЯ: ПРЕДДИПЛОМНЫЙ СТРЕСС

Поскольку «понять вещи, подобные теории поля, и овладеть ими можно только на практике» (Левин К., 1980а, с. 131), разумно было бы проиллюстрировать возможности описания жизненного пространства как первого этапа на пути анализа феноменов психической реальности человека. Рассмотрим явление преддипломного стресса у некоторых студентов. Какие составляющие характеризуют их жизненное пространство в период за три-четыре недели до защиты диплома?

> Сила теории Левина — в ее пригодности для решения многих проблем в форме, которая соответствовала бы осмысленному опыту (Back K. W., 1992, p. 55).

Во-первых, это, разумеется сама защита диплома. Большинство студентов не имели ранее опыта такой защиты, и этот регион является для них «зоной неизвестности». Даже самая подробная информация о том, как *обычно* проходит защита диплома, не является исчерпывающей. Поэтому с данным регионом связаны секторы, содержащие информацию о защите диплома: однокурсники, научный руководитель, преподаватели, рассказы родителей, визуализация ситуации защиты и т. д. Именно в отношении указанных регионов студенты совершают целенаправленные реальные и ирреальные локомоции для получения информации и снижения уровня напряжения в секторе «защита диплома». Чем больше секторов подобного «поиска», тем больше на них времени тратит студент, тем меньше времени остается на актуальное снижение напряжения в зоне «защита диплома», что приводит соответственно к увеличению времени работы в вечерние и ночные часы.

Во-вторых, это зона «государственного экзамена», который, как правило, происхо-

дит после защиты диплома, но к которому готовиться надо заранее, поскольку объем необходимой для подготовки информации достаточно велик. Любые задержки, связанные со снижением напряжения в секторе «защита диплома», повышают напряжение в секторе «государственный экзамен». Это может происходить вплоть до того, что граница указанного сектора становится настолько непроницаемой, что до защиты диплома к этому сектору «не подступиться».

В-третьих, это сфера досуга или «отвлечения», которая может быть обозначена такими секторами, как «отвлечение от учебы» (или «проветривание»), «совместная подготовка к экзамену», «отметить защиту диплома (сдачу экзамена)» и т. д. «Посещение» этих секторов может на некоторое время снизить напряжение региона «защита диплома». Поэтому границы данных сфер являются легкопроницаемыми при «вхождении» в них и труднопроницаемыми при выходе из них, то есть мы можем наблюдать эффект неравномерного распределения энергии, сопровождающийся диффузной активностью человека. Может наступить такая ситуация, что граница, связанная с регионом «защита диплома», становится настолько труднопроницаемой, а его валентность для человека в связи с этим приобретает такой отрицательный заряд, что человек производит впечатление беспорядочно мечущегося в поиске регионов для разбазаривания своей энергии. Он идет в библиотеку, но встречает однокурсников и беседует с ними два часа. Подойдя к библиотеке, он отмечает, что она закрыта на обед. Студент идет в кафе и проводит там время почти до закрытия библиотеки, а когда наконец он оказывается в читальном зале, то констатирует отсутствие своего читательского билета в сумке. Совершенно измотанного после «штурма» границ региона «защита диплома», его буквально «отбрасывает» в регион «друзья», и так может продолжаться до тех пор, пока вследствие увеличивающегося напряжения в изучаемом нами регионе его «бастионы» не падут и утомленный студент не направит свои локомоции в его пространство.

Зачастую уровень напряжения, поднявшийся в «досуговых» регионах в период подготовки и защиты диплома, разряжается сразу после защиты в форме вечеринок. Чем больше ирреальных локомоций (то есть локомоций, осуществляемых в воображаемом пространстве) пытались осуществить студенты, размышляя о том, как будет хорошо, когда защита диплома осуществится, тем выше уровень напряжения в «развлекательных» зонах. Если же функцией приведенных только что размышлений являлась только регуляция напряжения в системе «защита диплома», то после реализации этой системы студент может не испытывать потребности в бурных празднованиях, поскольку мысли о досуге возникали лишь в связи с исследуемой зоной.

Четвертым, но ни в коем случае не последним, по значимости будет регион, связанный с дальнейшей судьбой студента после окончания вуза. Назовем этот регион «профессиональная и личностная реализация». Он является самым большим из описанных и самым неопределенным. Именно с точки зрения этого региона сектор «защита диплома» является по своей сути амбивалентным. Факт защиты диплома ставит студента один на один перед «жерновами» взрослой жизни, требующей от него принятия самостоятельных решений и определенных действий. Если человек четко знает, что по окончании вуза его ждет определенное поприще, которое обеспечит материальный

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Вспомните, когда в последний раз вы оказывались в ситуации конфликта. Опишите его в терминах теории поля. Это был внутренний конфликт или внешний? Чем он был обусловлен? Сделайте вывод.

2. Изобразите свое жизненное пространство в данный момент времени. О чем вы думаете? Какие факты, события беспокоят вас? Какие люди играют большую роль в вашей жизни? Изобразите свое жизненное пространство в виде эллипса, а регионы, входящие в него, — в виде секторов, «разбивающих» этот эллипс на составляющие. Разместите себя в этом эллипсе. Теперь опишите свою жизненную ситуацию в терминах теории поля. Границы каких регионов являются жесткими, а какие — чересчур проницаемы? Какие регионы являются для вас недоступными и почему? Какие локомоции вы осуществляете в данный момент? Какие регионы обладают положительной валентностью, а какие — отрицательной? С чем это связано? Посмотрите еще раз на ваше жизненное пространство. Какой вывод вы можете сделать?

достаток, профессиональный и личностный рост, то, разумеется, напряжение сектора «защита диплома» не будет столь высоко. Наоборот, он будет иметь более высокую положительную валентность для студента, как ворота, открывающие путь к лучшей жизни. Но может быть ситуация, когда отметка за диплом напрямую связана с будущей карьерой. Если необходима только определенная отметка («отлично», например), на основании которой студент получит диплом с отличием и сможет устроиться на работу в престижную организацию, тогда сопутствующий сектору «защита диплома» ирреальный сектор «защита диплома на низкую отметку» может создать дополнительное напряжение в исследуемой нами зоне, сделав ее амбивалентной и порождая конфликтную ситуацию, описанную Левиным в 1930-х годах (Левин К., 1980б, с. 128).

Чем выше будет уровень напряжения в системе, тем менее, согласно дедифференционной концепции Левина (Hothersall D., 1995, с. 247), будет дифференцировано жизненное пространство человека (то есть из меньшего количества регионов оно будет состоять). Жизненное пространство некоторых студентов ограничивается секторами «защита диплома», «государственный экзамен», «телевизор» и «принятие пищи». Разумеется, подобный образ жизни не приводит к улучшению здоровья.

Итак, мы рассмотрели ситуацию преддипломного стресса с позиций теории поля и концепции жизненного пространства. Можем теперь подвести некоторые итоги. Подведение итогов, можно, наверное, считать вторым этапом использования теории поля как метода анализа.

1. Зона неопределенности, связанная с будущим студента, повышает уровень напряжения в системе и придает тем самым региону «защита диплома» амбивалентный характер. С одной стороны, с ним связаны положительные ожидания (разрядка напряжения, новые возможности, новый статус), а с другой — отрицательные (неопределенность жизненного пути, напряжение, связанное с принятием самостоятельного решения, возможная неудача на защите, негативная критика со стороны близких).

2. Уровень напряжения в регионе «защита диплома» может регулироваться за счет использования так называемых «досуговых» секторов и секторов, связанных с зоной «увеличения информации о защите диплома». Эти зоны могут находиться как в реальном физическом, так и в нереальном, воображаемом мире. При определенном уровне напряжения количество регионов может сократиться до двух-трех, что обеспечивает более легкий контроль за напряжением в системе.

3. Регулирование напряжения в системе осуществляется посредством распределения энергии между различными регионами.

Следовательно, преддипломный стресс обусловлен (если использовать терминологию Курта Левина) проницаемостью границ региона «защита диплома» на выходе из него и их жесткостью на входе. Как уже говорилось, некоторым студентам сложно осуществить локомоции в отношении исследуемого региона, чтобы снизить в нем уровень напряжения.

ДИНАМИКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ

Развитие личности Курт Левин описывал как движение от одного региона к другому, являющемуся новым для индивида. Специально темы развития личности Левин не касался, но в своей статье, посвященной подростковому возрасту, писал: «Сам факт, что человек находится в состоянии движения от одного региона А к новому региону В и поэтому он оторвался от региона А, но еще не утвердился прочно в регионе В, ставит его в менее прочное положение и делает его, как любой объект in statu nascendi, более способным к развитию» (Левин К., 2000б, с. 161—162). Следовательно, личностное развитие можно понимать как включение в жизненное пространство какой-то новой неизвестной зоны, движение к которой реорганизует все пространство в целом.

Еще один конструкт, который использует Левин для описания развития личности, — это *дифференцированность личностного пространства*. Чем больше дифференциация, тем на более высокой ступени развития находится личность. Дифференциация характеризуется широтой и степенью (Левин К., 2000б, с. 271). Поэтому развитие можно описать как:

1) увеличение *широты* жизненного пространства в отношении: а) того, что является частью психологического настоящего; б) временной перспективы в направлении психологического прошлого и психологического будущего; в) измерения реальность—ирреальность;

2) растущую *дифференциацию* каждого уровня жизненного пространства на множе-

ство социальных связей и областей деятельности;

3) растущую *организацию* жизненного пространства;

4) изменение общей *подвижности* или *жесткости* жизненного пространства.

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

Видимо, невозможность достичь равновесия на другом, новом уровне жизненного пространства может быть препятствием на пути к развитию человека. Когда Левин описывает механизмы регрессии, он касается феноменов, являющихся в той или иной степени помехами в человеческом развитии. Он пишет:

1. Любая фиксация достаточно большой части целого в неизмененном состоянии должна вести к регрессии (Левин К., 2000б, с. 360). Насыщение может возникать в ситуации, в которой одна и та же деятельность повторяется снова и снова, то есть когда определенные области человека удерживаются в более или менее неизмененном состоянии... Как приятные, так и неприятные виды деятельности быстрее насыщаются, чем нейтральные. <...> Все, что увеличивает центральность, по-видимому, ускоряет насыщение (Левин К., 2000б, с. 361).

2. Мы должны ожидать регрессии, если уменьшается прочность границ (Левин К., 2000б, с. 361).

3. Ограничение вариантов паттернов вызвано двумя группами факторов. Одна группа имеет отношение к степени дифференциации, диаметру целого и прочности границ секторов. Вторая группа касается диапазона состояний, которые может иметь регион, не исчезая (Левин К., 2000б, с. 362). Левин полагал, что в отношении первой группы факторов изменения происходят у взрослых, а в отношении второй — у детей.

Таким образом, препятствиями личностного роста являются фиксация на отдельном регионе, насыщение, низкая прочность границ и недифференцированность жизненного пространства.

ТЕЛО (СОМАТИКА)

Только тогда, когда зоны, связанные с телом, входят в жизненное *пространство*, они становятся предметом рассмотрения Курта Левина. Другие параметры, связанные с организмом, он относил к непсихологическим данным и задачу изучения непсихологических факторов предложил называть «психологической экологией» (Левин К., 1980а, с. 144). «Пограничные условия жизненного пространства индивида в течение длительного или короткого периода времени зависят частично от его собственных действий. В этом смысле они должны быть связаны с психологической динамикой жизненного пространства» (Левин К., 1980а, с. 144). «Как среду можно рассматривать все, внутри чего человек как целое может осуществлять локомоции» (Левин К., 1980а, с. 167).

> Регион тела оказывается очень важным и центральным для каждого... (Левин К., 2000б, с. 161).

Телесный фактор тогда попадает в жизненное пространство человека, когда он связан либо с нарушением, либо с восстановлением психического равновесия. Что касается проблемы наследственности, то Левин отмечает, что «изменения функций и структуры тела глубоко влияют на психическую структуру в плане неопределенности и нестабильности» (Холл, Линдсей, 1999, с. 315).

Хотя Левин и подвергался критике за игнорирование объективной среды (например, Толмен считал, что необходимо сформулировать «ряд принципов, объясняющих, посредством чего то или иное поведение и посредством чего независимые переменные ситуации и состав личности будут продуцировать те или иные внутренние и внешние жизненные пространства» (Холл, Линдсей, 1999, с. 378), что, безусловно, распространяется и на организм), тем не менее Левин оперировал понятием организма при изучении различных феноменов, например привычек. Он писал, что «...привычки нужно понимать как следствие сил в организме *и* его жизненном пространстве, в группе *и* ее об-

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Подумайте, какая проблема сейчас для вас является наиболее актуальной. Опишите ее в терминах психологической теории поля. Какие регионы «включены» в эту проблему? Какие регионы расположены во внутренней, а какие — во внешней частях вашего жизненного пространства? Посмотрите, что получилось, и по необходимости дополните картину. В чем для вас состоит личностный рост? Какие помехи на его пути вы можете назвать? Сделайте вывод.

становке. Чтобы научно понять процессы (которые могут быть либо постоянными привычками, либо изменениями), необходимо представить *структуру организма* (выделено мною. — *З. И.)*, группы, ситуации — как бы ни называлось поле в данном случае — и необходимо проанализировать силы в различных частях поля. <...> Подлинный объект изучения — это констелляция сил» (Левин К., 2000 б, с. 197). «Другими словами, конкретные предсказания и советы по методам изменения должны быть основаны на анализе “поля в целом”, включая его как психологические, так и непсихологические аспекты» (Левин К., 2000б, с. 197).

Нельзя поэтому говорить, что Левин не учитывал факторы организма. Только нужно понимать, что они (эти факторы) были составляющими жизненного пространства индивида и могли влиять (а могли и *не* влиять) на его поведение в данный момент времени.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Левин пишет, что социальные отношения являются характеристикой группы (Левин К., 2000а, с. 202). «Группа — это нечто большее, а если быть более точными, нечто иное, чем сумма ее членов» (2000а, с. 215). «...Поведение отдельных индивидов... зависит от имеющейся ситуации и от того, какую позицию они занимают в этой ситуации». Отношения между людьми Левин анализировал, используя понятия теории поля, опираясь на топологические и годологические схемы. Он писал: «Самая молодая геометрическая дисциплина, называемая “топологией”, представляет собой прекрасный инструмент, с помощью которого можно определить модель жизненного пространства индивида и установить, какую позицию по отношению друг к другу занимают в этом жизненном пространстве различные области активности, *другие люди или группы людей* (выделено мною. — *З. И.)*» (Левин К., 2000а, с. 202).

> Для многих психологов — особенно студентов — топологическая психология стала способом представления реальных проблем (Back K. W., 1992, p. 52)

Говоря о социальных отношениях в контексте теории поля Курта Левина, нельзя не вспомнить исследования стилей лидерства, которые он проводил со своими коллегами — Липпитом и Уайтом. Анализируя изменения в отношениях между подростками в связи со сменой стиля лидерства, свойственного их руководителю, Левин пишет: «...„стиль жизни и мышления“, навязываемый лидером, определяет взаимодействия между детьми. При авторитарном руководстве превалирует не установка на сотрудничество, а враждебные, индивидуалистические отношения». Участники группы с авторитарным руководителем «...были менее уступчивы по отношению друг к другу, были в два раза более уступчивы по отношению к руководителю, чем дети из демократической группы» (Левин К., 2000а, с. 202).

Удовлетворенность социальными отношениями в группе Левин связывает с определенными параметрами жизненного пространства человека. «У человека есть и свои собственные цели. Ему необходимо иметь внутри группы достаточное пространство свободного движения, чтобы реализовывать эти личные цели и удовлетворять свои индивидуальные желания. <...> Если пространство свободного движения личности в группе чересчур мало, ... он будет несчастлив; слишком интенсивная фрустрация заставит его покинуть группу или даже постараться разрушить ее, если она слишком жестко ограничивает свободное движение своих членов» (2000а, с. 219). На основании анализа социальных конфликтов он формулирует причины напряжения личности (2000а, с. 222—223):

1. Степень удовлетворенности потребности личности (это особенно характерно для базовых потребностей)
2. Величина пространства свободного движения личности. Слишком ограниченное пространство свободного движения приводит к усилению напряжения.
3. Внешние барьеры (играют роль, когда возникает необходимость покинуть неприятную ситуацию)
4. Противоречия целей и готовность принять позицию другого

Участие человека в принятии решений повышает качество решения и готовность его выполнять.

В контексте анализа социальных отношений Курт Левин использует понятие «социальной дистанции». Он пишет о двух подходах к определению «социальной дистанции» (2000а, с. 130—131):

1. Более центральные области определяются как более интимные, частные. Когда дело касается этих областей, личность становится более чувствительной, нежели в тех случаях, когда затронуты области периферические.

2 Можно использовать то значение, которое обычно подразумевается в социологии: социальная ситуация измеряется степенью интимности ситуации, в которой человек готов взаимодействовать с другим человеком

Социальная дистанция определяется количеством частных регионов, присутствующих в жизненном пространстве человека. Именно они обусловливают такие чувства, как дружба и привязанность. «Среди личностей, не имеющих большого количества частных областей, более возможны тесные взаимодействия, не переходящие в дружбу. ...Они менее склонны вступать в разногласия с окружающими» (2000а, с. 135).

Анализируя различия между американцами и немцами, Курт Левин определяет два типа личностей: личность U-типа и личность G-типа. Личность U-типа более свойственна американцам (U — первая буква аббревиатуры USA, Соединенные Штаты Америки), а личность G-типа соответственно более свойственна немцам (G — первая буква Germany, Германия). «Поведение личности U-типа будет более разнообразным, будет в большей степени зависеть от ситуации, чем поведение личности G-типа, а личность G-типа будет демонстрировать больше своих специфических индивидуальных характеристик. Личности U-типа проще удержать себя от вступления в глубокие, тесные отношения, ей удается оставлять недоступной свою центральную, интимную область и тем самым оставаться "над" ситуацией» (2000а, с. 143—144).

Область социальных отношений чаще всего была объектом исследований Левина в американский период его деятельности. Результатом этого интереса стало увеличение числа исследований групповой динамики и взаимоотношений людей в группах.

ВОЛЯ

Специально темы воли Курт Левин не касается. Его ученица Б. В. Зейгарник пробовала рассмотреть вопрос о волевых процессах в контексте валентностей и квазипотребностей (Зейгарник Б. В., 1981). В некоторых ситуациях воля может проявляться как игнорирование индивидом регионов, имеющих положительную валентность (например, студент не пойдет на свидание, а отправится на лекцию), или проявление активности в отношении сектора, имеющего отрицательную валентность и, в связи с этим, непроницаемые границы.

Возможно и другое применение теории поля в отношении волевых процессов. Если волю понимать как процесс, состоящий из целеполагания и преодоления трудностей на пути достижения целей, то конструкты жизненного пространства могут быть использованы следующим образом. Во-первых, для волевого человека само проявление воли должно иметь положительную валентность, а следовательно, положительно оцениваются и ситуации, связанные с возможностью проявить умение преодолевать препятствия. Во-вторых, целеполагание в теории поля может означать сознательное создание регионов жизненного пространства, имеющих положительную валентность, для преодоления границ которых нужно проявить волю.

Так или иначе, но если бы Курт Левин рассматривал понятие воли, он не описывал бы его изолированно, но с точки зрения всех фактов, составляющих жизненное пространство человека в данный момент времени. То есть нужно рассматривать волевые акты в каждой ситуации отдельно, чтобы понять их сущность.

ЭМОЦИИ

Как и прочие феномены психической жизни человека, эмоции Курт Левин не рассматривает отдельно от других зон, входящих в жизненное пространство в данный момент времени. Вероятность появления эмоциональных реакций он связывает с количеством регионов, входящих в частную зону индивида. Он пишет: «Чем больше областей включает частная сфера личности, тем с большей вероятностью она будет реагировать на происходящее» (Левин К., 2000а, с. 135).

По мнению Левина, сами эмоции в каждом конкретном случае обусловлены теми, какие в схожей ситуации преобладают в социальной группе, к которой принадлежит данный человек: «Чувства индивида по отношению к группе определены не столько его знаниями об этой группе, сколько чувствами, доминирующими в атмосфере окружающего его социума» (Левин К., 2000а, с. 189). Что же касается динамики изменений в эмоциональной сфере, эти изменения Левин связывает со степенью вовлеченности человека в проблему (Левин К., 2000а, с. 189), хотя что такое «степень вовлеченности», он не поясняет.

Таким образом, эмоции являются, по Левину, социально обусловленными. Поэтому и корректировка эмоциональных состояний может осуществляться со стороны общества: «Что касается эмоционального выражения, эксперименты показали, что,

например, эмоциональная реакция на неудачу может быть в большой степени изменена уместной похвалой или изменениями в социальной среде» (Левин К., 2000б, с. 153).

> Когда психология отошла от своих ранних «философских» рассуждений, она запретила, очень понятно и правильно, вопросы о том, что есть психологический феномен, подобный интеллекту. Единственным дозволенным ответом было «операциональное определение».. Интеллект есть то, что измеряется с помощью тестов интеллекта (Левин К., 2000б, с. 57).

ИНТЕЛЛЕКТ

Если рассматривать интеллект как что-то застывшее, обусловленное влиянием наследственности, то понятно, почему Левин специально не рассматривал этот конструкт. Если же под этим понятием понимать мыслительные операции, процесс решения проблем, то данные аспекты неоднократно обсуждались и им, и исследователями его научной деятельности.

Например, вопрос интеллекта не мог не возникнуть при исследовании темы сравнения жизненных пространств умственно отсталого и нормального ребенка. Левин предположил, что «границы между ячейками* во внутренней сфере умственно отсталого ребенка должны быть жестче, чем у нормального» (Холл, Линдсей, с. 322). То есть переход от одного региона к другому для умственно отсталого ребенка более труден, чем для нормального. Это влияет, разумеется, на скорость и гибкость в решении проблем. Так же «Левин постулировал большую дифференцированность нормального ребенка» (Холл, Линдсей, с. 323). Эту гипотезу проверил и подтвердил О. Кепке. Следовательно, имея в распоряжении больше регионов, которые возможно было бы использовать в решении проблем, нормальный ребенок быстрее и эффективнее справляется с заданием и переходит к следующему. Что же касается умственно отсталого ребенка, то, как показали эксперименты О. Кепке, он будет пробовать закончить решение одной задачи, не переходя к следующим.

Такую традиционно относимую к интеллекту сферу, как решение проблем, Левин определял в терминах локомоций. Существуют «профессионально-деловые локомоции — например, решение проблемы» (Холл, Линдсей, с. 303). Процесс мышления, как и любой другой психический процесс, направлен на восстановление равновесия, снятие возникшего с нарушенным равновесием напряжения. Поэтому «...человек, столкнувшийся с задачей разрешения проблемы, становится напряженным в одной из систем. Для разрешения проблемы — и тем самым редуцирования напряжения — он использует процесс мышления. Мышление продолжается до достижения удовлетворительного результата, и в это время человек возвращается к состоянию равновесия» (Холл, Линдсей, с. 307). Не всегда процесс мышления сразу приводит к снятию напряжения. Как пишут Холл и Линдсей: «Частная система может в действительности становиться все более и более напряженной, в то время как вся система возвращается к уравновешенному состоянию. Это случается, когда человек, решая проблему, вынужден идти окольным путем. Во время "обхода" напряжение может повышаться в одном из субрегионов, хотя общий процесс в конечном счете вернет человека к состоянию равновесия. Некто может приступить к задаче, хорошо зная, что придется выдерживать нарастающее напряжение, но в то же время предвидя, что конечным результатом будет более совершенный баланс сил» (Холл К. С., Линдсей Г., с. 307–308).

Решение проблемы в гештальт-психологии описывается следующим образом: происходит инсайт и затем когнитивная реорганизация. Теория поля уточняет этот принцип указанием на жизненное пространство, в котором идет реорганизация: «Когнитивное переструктурирование происходит, когда человек обнаруживает новые способы решения проблем (инсайт). <...> Переструктурирование может также быть следствием вторжения сторонних факторов из внешней оболочки в психологическую среду» (Холл К. С., Линдсей Г., с. 313–314). А чтобы между определенными фактами жизненного пространства возникла связь, обусловливающая инсайт и последующую за ним реструктурализацию, нужно, чтобы они принадлежали к одной системе напряжения (Холл К. С., Линдсей Г., с. 315).

«Я»

Проводя аналогии с некоторыми из понятий, входящих в концептуальный аппарат теории поля, можно заключить, что понятие

* Левин постоянно пытался усовершенствовать свою терминологию и в разных статьях употреблял в одном и том же смысле слова: «ячейка», «клетка», «сектор», «регион» и т. п.

«я» связано с регионами, входящими во внутреннюю зону жизненного пространства индивида. В данный конкретный момент времени актуализируются одни определенные регионы, а в следующий — другие. Как и прочие, «вырванные» из целостного жизненного пространства конструкты, Левин не рассматривает «я» отдельно. С другой стороны, в каждом его исследовании обязательно присутствуют регионы, входящие в данный термин. Это могут быть ожидания личности, ее мнение о себе, размышления об оценке своей личности другими людьми и др.

Так же как и другие регионы жизненного пространства, регионы внутренней сферы могут иметь жесткие границы и быть изолированными от соседних регионов. Подобная изоляция свойственна некоторым детям, растущим в семьях алкоголиков. Регион «я имею к этому отношение» может иметь настолько непроницаемые границы, что даже если в присутствии ребенка отец (или мать) ведет себя совершенно невыносимо с точки зрения постороннего человека, ребенок продолжает заниматься своими делами как ни в чем не бывало.

Внутренняя сфера жизненного пространства может в определенный момент времени увеличиваться (вплоть до всего пространства), а в какой-то момент — уменьшаться. В каких-то ситуациях некоторые зоны «я» являются общедоступными, а в каких-то — совершенно закрытыми для общества. Так или иначе, они обязательно должны быть учтены при анализе жизненного пространства человека.

ПОВЕДЕНИЕ ВЕДУЩЕГО ГРУППЫ

Где бы сам Левин ни работал: в Берлине, Корнелле или Массачусетском институте, ему везде удавалось расположить к себе людей и сплотить группу единомышленников. Оказываясь в роли руководителя, Курт Левин всегда строил с подчиненными демократические отношения. Ученый сам говорил, что лучше всего думает, когда общается с коллегами в обычной обстановке. Действительно, многие положения, исследования были разработаны Куртом Левиным не за рабочим столом, а в кафе, в непринужденной беседе с коллегами и учениками. Анита Карстен писала, что «работа с Левиным была одной долгой дискуссией» (Hothersall D., 1995, p. 242).

Поэтому и как руководитель тренинговой группы он предпочитал демократические отношения, подразумевавшие участие группы в принятии решений, предоставление возможности высказаться каждому, организацию обратной связи и уважение к личности.

НЕКОТОРЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ИССЛЕДОВАНИЕ НЕЗАВЕРШЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

Левин полагал, что существует состояние равновесия между человеком и его психологическим окружением. Когда это равновесие нарушается, возникает напряженность, которая побуждает к определенным изменениям, ведущим к восстановлению баланса. Поведение представляет собой чередование циклов возникновения напряженности и последующих действий по его снятию. Поэтому всякий раз, когда у человека возникает некая потребность (состояние напряженности), он своими действиями старается «снять» это напряжение и восстановить внутреннее равновесие. Если по какой-то причине напряжение не снижается, система остается неразряженной.

Б. В. Зейгарник (1981) вспоминает случай в ресторане, когда Левин, подозвав официанта, который еще не выполнил заказ, попросил того вспомнить, что нужно подать к определенному столику. Несмотря на то что официант обслуживал несколько столиков, он безошибочно воссоздал в своей памяти тот заказ, который еще не выполнил. Когда же Курт Левин попросил его вспомнить, что заказывала покидающая ресторан пара, официант весьма сбивчиво смог

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Опишите свое жизненное пространство десятилетней давности. Какие события происходили тогда? Из каких регионов состояло жизненное пространство в тот период? Какие проблемы вы решали? Какие регионы для вас имели положительную валентность, а какие — отрицательную? Какие регионы были для вас зоной неизвестности? Как можно охарактеризовать вашу жизнь 10 лет назад, используя термины теории поля?

вспомнить, какие блюда он принес для уходящих посетителей. И это после того, как он несколько раз подходил к ним, приносил и уносил тарелки. Объяснить этот феномен можно было только тем, что в основе воспроизведения лежит напряженная система. Если система «разряжена», потребность вспоминать заказ пропадает. Теперь это предположение необходимо было проверить экспериментально.

Б. В. Зейгарник, ученица Левина, осуществила экспериментальную проверку вышеизложенной гипотезы. В 1927 году она провела опыт, в процессе которого участникам предлагался некоторый набор задач. После того как они решали несколько из них, работа искусственно прерывалась. Таким образом, участники *не решали* весь намеченный набор задач. Гипотезы этого исследования были следующими:

- Напряженное состояние возникает тогда, когда человек получает задание для выполнения
- Когда задание выполнено, напряжение снижается.
- Когда задание не закончено, сохранение напряженности повышает вероятность того, что оно сохранится в памяти.

То есть основная гипотеза заключалась в следующем: незавершенные действия будут запоминаться лучше, чем завершенные.

После эксперимента Зейгарник попросила воспроизвести содержание заданий. Анализ ответов испытуемых показал, что воспроизведение незаконченных действий превышает воспроизведение завершенных действий в **1,9 раза**. Эта закономерность получила название **эффекта Зейгарник**. Итак, незаконченные действия запоминаются почти в 2 раза лучше, чем завершенные.

На основании эксперимента можно сделать вывод о том, что мнемоническая деятельность (то есть деятельность, связанная с запоминанием) определяется не закрепившимися в прошлом опыте ассоциациями, не количеством повторений, а наличием намерения сделать что-то в данный момент времени. Наличие напряженной (заряженной) системы, направленной на выполнение действия в будущем, приводило к установлению цели и обусловливало реальную деятельность данного момента — воспроизведение. Но при изменении цели деятельности лучшее воспроизведение незавершенных действий не наступает. Действенными потребностями оказываются те, которые в проблемной ситуации приводят человека к принятию решения.

М. Овсянкина, так же как и Б. Зейгарник, российская студентка Левина, решила проверить предположение о сохранении напряженности в психологической среде, если действие не завершено, следующим образом. Ее гипотеза состояла в том, что человек склонен возвращаться к выполнению незавершенных заданий.

Испытуемым предлагался ряд заданий. Под различными предлогами экспериментатор прерывала выполнение каждого из них. Затем делала вид, что не наблюдает за испытуемыми. В **86%** участники эксперимента **возвращались к выполнению незавершенных заданий**. Таким образом, гипотеза подтвердилась. Результат этого эксперимента напоминает одну комичную ситуацию. Девочка занимается на фортепиано. Ей необходимо поупражняться в гаммах до определенного времени, скажем, до шести часов. Рядом с ней сидит папа и читает газету. Девочка множество раз подряд проигрывает одну и ту же гамму, но ровно в шесть часов вскакивает с кресла и убегает на улицу, не доиграв две ноты. Через некоторое время папа начинает проявлять признаки легкой нервозности, а затем встает, подходит к инструменту, доигрывает те самые недоигранные две ноты и, успокоенный, садится обратно читать газету. Почему же девочка не доиграла до конца? Видимо, ее деятельность не была связана с гаммами. Скорее всего, она считала минуты до того момента, когда можно будет пойти погулять.

Понятно, что в описанных выше экспериментах очень важна роль экспериментатора. Он должен был владеть определенными актерскими данными. Не каждому удавалось под различными предлогами прерывать выполнение заданий, чтобы испытуемые не заподозрили чего-нибудь (Зейгарник, 1981). Левин особо подчеркивал, что ситуация эксперимента не может быть стерильной, свободной от любого социального влияния.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАМЕЩАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Если мы вспомним опыт М. Овсянкиной, то отметим, что не все испытуемые вернулись к выполнению прерванных заданий. Некоторые из них «разрядили» напряжение, созданное в системе, выполнив другие задания, которые стали для них своего рода замещением.

А. Малер и К. Лиссиер повторили опыт М. Овсянкиной, но после прерывания заданий предлагали вместо них однородные.

Гипотеза была следующей: однородные задания носят характер замещающих действий, то есть действий, разряжающих напряжение в системе.

Гипотеза подтвердилась — процент возврата к незавершенным заданиям был совсем невысок. Согласно теории Левина, это объясняется тем, что квазипотребности могут находиться в состоянии коммуникации, при которой энергия из одной системы переходит во вторую. Для дифференцированной психики взрослого человека характерна высокая степень коммуникации квазипотребностей (заряженных систем). Что же касается детей и умственно отсталых людей, чья психика не обладает значительной дифференцированностью, то они часто возвращаются к незавершенным заданиям, даже если те были заменены однородными. Это объясняется затруднением процесса коммуникации между напряженными секторами, расположенными в их внутреннем пространстве поля.

Согласно теории К. Левина, динамические процессы могут также разряжаться в нереальном, то есть в воображаемом, плане — мечтах, фантазиях.

На изучение замещающих действий был направлен эксперимент Слиосберг (Зейгарник Б. В., 1981). Детям давалось лакомство (шоколадка, конфетка). Через некоторое время экспериментатор предложил детям «попробовать» искусственные конфетки из папье-маше. На это они реагировали агрессией и непониманием. Но когда экспериментатор перед тем, как предложить несъедобные конфетки, ввел в ситуацию игровой момент («как будто вы пришли ко мне в гости»), то эффект «понарошку» привел к тому, что дети стали «есть» ненастоящие конфеты. Следовательно, замещение может наступать в нереальном плане, что подтверждает еще одно предположение Курта Левина: чем старше ребенок, тем легче это замещение наступает.

Из приведенных опытов можно сделать выводы:

- Замещение зависит от степени напряженности системы. Именно сила напряженности определяет эффективность замещения.
- Недостижимость цели приводит к символическому замещению (по К. Левину, замещению в «ирреальной сфере»).

Были выделены следующие типы замещения:

1. *Эквивалентные*. Напряжение устраняется, насыщаясь схожим по цели действием. Например, вместо того чтобы воспользоваться автобусом, человек решил поехать на метро.

2. *«Pars pro toto»*. Человек действует в направлении первоначальной цели, но целевое действие так и не совершается. Например, человек намерен зайти в магазин, но, забыв о намерении, тем не менее проходит по улице, на которой расположен магазин.

3. *Нереальные символические решения*. Возникают, когда в реальности решение недостижимо.

Для исследования последнего типа замещения Т. Дембо провела следующий эксперимент. Испытуемому, находящемуся в меловом квадрате, нужно достать цветок, находящийся вне зоны досягаемости человека. Сделать это нужно непременно рукой и ни в коем случае не выходя из квадрата. Неподалеку стоит стул, на котором расположены различные предметы (палочки, деревянные кружки). В реальности существует два решения. Первое состоит в том, чтобы поставить стул в квадрат, встать на него коленями и, нагнувшись, достать цветок. Второе также связано с использованием стула. Он стоит вне квадрата, но испытуемый, оставаясь ногами в квадрате, облокачивается на стул и достает цветок. Испытуемым же говорится, что существует третье решение. После некоторых попыток приходит время ирреальных вариантов. Например, предложение налить в комнату воды, и тогда цветок сам приплывет в зону досягаемости.

Человек может успокоиться на замещающей деятельности, которую можно рассматривать как символ первоначального действия. Например, М. А. Карева (1976) исследовала девушек, больных нервной анорексией (отказ от принятия пищи). Эти девушки вызывали у себя рвоту, если их кормили насильно, считали, что они ужасно располнели, хотя объективно можно было говорить о дистрофии. Тем не менее подавляющему большинству из них было свойственно замещающее действие, связанное с едой. Они любили ходить по магазинам, готовить. Родственники говорили, что девушки их просто «закармливали». Такое поведение — характерный пример замещающего действия.

Для замещения большую роль играет уровень реальности второй (замещающей) деятельности. Чем реальнее ее уровень, тем выше эффективность замещения. Эффективность замещения связана с достижением внутренней цели деятельности (но не внешней!). Поэтому социальные факторы

очень существенны для определения реального или нереального характера события.

Внешне теория замещающих действий напоминает концепцию психологических защит З. Фрейда. У Фрейда этот термин означает замещение либидозной (подсознательной) потребности. Для Курта Левина замещающее действие — это переструктурирование энергетической системы. С психоаналитической точки зрения потребность биологически детерминирована, а с точки зрения теории поля потребность порождается окружением. Как основное, так и замещающее действие вызвано социумом. В теории Курта Левина замещающее действие несет в себе функцию регуляции, а не защиты. Хотя, несомненно, общие моменты присутствуют в этих двух теориях.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАБЫВАНИЯ НАМЕРЕНИЙ

В связи с темой замещения интересно рассмотреть вопрос о забывании намерений. То есть гипотеза состоит в следующем: намерение забывается в случае замещения его схожим. Проверка этой гипотезы была осуществлена в 1931 году Г. В. Биренбаум.

Испытуемые выполняли серию различных заданий, каждое из которых нужно было подписать. В одном из заданий от испытуемых требовалось изобразить свою монограмму. В результате **почти всегда намерение** (поставить подпись) **забывалось** при выполнении монограммы, то есть при выполнении родственного действия. Правда, если монограмма была художественно оформлена, подпись испытуемые не забывали ставить.

На основании анализа результатов эксперимента также были выявлены следующие факторы, влияющие на действенность намерения:

1. Значимость намерения. Значимое намерение сложнее заместить.

2. Эмоциональная окрашенность намерения. Эмоционально окрашенное намерение становится значимым, и его поэтому трудно заместить.

3. Степень связи с основной деятельностью. Если намерение связано с основной деятельностью, то его труднее заместить.

4. Наличная ситуация (психологическое поле). На забывание намерений могут оказать факты жизненного пространства в данный момент времени.

5. Личностные особенности испытуемых.

Если намерение связано с основной деятельностью, то оно не забывается. Забывание такого намерения происходит при деструкции деятельности.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ

Ученик Курта Левина Фердинанд Хоппе положил начало исследованию уровня притязаний. Он предположил, что деятельность человека зависит не от объективных характеристик сложности работы, а от его оценки собственных возможностей в решении проблемы, то есть от уровня притязаний.

Эксперимент Хоппе заключался в следующем. Участникам предлагалась серия от 14 до 18 заданий. Испытуемые знали, что задание тем сложнее, чем выше его порядковый номер, и имели возможность сами выбирать трудность выполняемого задания. По ходу решения заданий они могли менять последовательность их выполнения и, когда сочли бы нужным, закончить работу.

В результате выявилось, что выбор степени трудности задания зависит от успешного или неуспешного выполнения предыдущего задания, а само переживание успеха или неуспеха зависит от отношения испытуемого к цели.

На основании анализа результатов эксперимента были сделаны следующие выводы:

1. Деятельность прекращается после успеха, если наблюдается нарастание уровня притязаний, который из-за достигнутой границы возможностей или из-за структуры самого задания невозможно удовлетворить. То есть если человек решил задание, но чувствует, что более сложное ему не осилить, он, прочтя условие этого последнего задания, принимает решение о прекращении работы.

2. Деятельность прекращается после ряда неудач, если потеряна малейшая возможность прийти к успеху.

3. Единичный успех после многих неудач ведет к прекращению деятельности, если неудачи доказали невозможность успеха при более высоком уровне притязаний.

Итак, каждое действие испытуемого получает свой смысл только в свете стремления к более высокой (идеальной) цели.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФРУСТРАЦИИ

В 1941 году Курт Левин совместно с учениками, Баркером и Дембо, изучал поведение

детей в ситуации фрустрации. Он решил проверить свою так называемую **дедифференционную гипотезу**. Суть ее можно сформулировать следующим образом: в условиях фрустрации поведение становится более дедифференцированным, то есть менее разнообразным, менее гибким. Напомним, что, согласно теории поля, как внутреннее пространство человека, так и его жизненное пространство состоит из ряда секторов. Определенное количество таких секторов во внутренней части некоторым образом обеспечивает гибкость в поведении человека, а следовательно, возможность реагировать на изменения в жизненном пространстве. Согласно гипотезе Курта Левина, в ситуации фрустрации внутреннее пространство ограничивается сектором, связанным с более ранними (а следовательно, и менее конструктивными) формами поведения. В процессе эксперимента психологи наблюдали за играющими детьми 2–6 лет. Как известно, в каждом возрасте игра имеет свои особенности, и по тому, как и во что ребенок играет, можно определить его возраст. **В ситуации фрустрации** (исчезновение игрушки и пр.) **дети в среднем регрессировали** до возраста 17 месяцев, что подтвердило гипотезу Левина (Hothersall, D., 1995).

ИССЛЕДОВАНИЕ СТИЛЕЙ ЛИДЕРСТВА

Исследования стилей руководства берут свое начало с эксперимента Липпита, ученика Левина, проводившегося с участием десятилетних детей. Ребята встречались 11 раз после школьных занятий для того, чтобы делать театральные маски. Липпит поделил их на две группы, в которых играл разные роли — соответственно авторитарному и демократичному стилям руководства. В первой группе он единолично принимал решения и заставлял детей их выполнять. Вторая же группа имела возможность выбора вида деятельности и участия в принятии решений. Наблюдения за поведением детей показали, что в группе с авторитарным стилем руководства ребята чаще ссорились и проявляли друг к другу враждебное отношение. Сталкиваясь с проблемами, члены такой группы чаще были склонны находить «козлов отпущения», а не искать выход из затруднительного положения. В группе с демократичным стилем руководства дети были более дружелюбны друг к другу, легче находили решения возникавших проблем (Hothersall D., 1995).

В том же 1939 году Левин с коллегами (Липпитом и Уайтом) решили провести схожий эксперимент с расширенным числом участников. Они сформировали четыре клуба, в которых десятилетние мальчики занимались различными видами деятельности. К двум стилям (авторитарному и демократичному) они добавили еще третий: попустительский («laissez-faire» — невмешательство, попустительство). Это произошло почти случайно. Один из экспериментаторов стал вести себя слишком мягко, предоставив все решать самим детям. Левин, наблюдавший за ходом эксперимента, сразу же это отметил и предложил выделить третий стиль.

Через каждые шесть месяцев в группах менялся лидер и соответственно стиль руководства. В результате исследователи сделали следующие выводы. Авторитарный стиль руководства был причиной повышения агрессии и жестоких шуток. Увеличение агрессии отмечалось и при переходе от авторитарного к попустительскому стилю. Но все группы предпочитали демократичный стиль двум другим. Переход от авторитарного стиля к демократичному занимает больше времени, чем наоборот — от демократичного к авторитарному. Именно на основании этого исследования Левин, как вспоминает его ученик и коллега Марроу, сказал: «Автократия присуща человеку, а демократии нужно учиться».

Руководитель может действовать в группе в качестве эксперта, катализатора, дирижера и образца участника. Классификация, предложенная Левиным и коллегами, сейчас является самой популярной, но, как это часто бывает, мало кто помнит, кому она принадлежит.

ОЦЕНКА

Психологическая теория поля явилась практическим инструментом для анализа

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Какие из феноменов, описанных в вышеизложенных исследованиях, вы наблюдали в жизни? Приведите примеры. Как бы вы могли использовать их в своей практической деятельности?

феноменов психической реальности. Конечно же, та ее часть, которая связана с математическими формулами и физическими аналогиями, не используется широко. По правде говоря, практики в ней не чувствуют необходимости. Скорее всего «естественнонаучный подтекст» явился определенным этапом, в результате которого кристаллизовалась теория поля.

Использование этого метода стимулировало появление целой плеяды исследований и теорий. И если оценивать вклад Левина по этому параметру, то он несомненно велик. Психологическая наука обогатилась рядом терминов, таких как «жизненное пространство», «уровень напряжения», «психологическая валентность», «уровень притязаний», и многими другими. Предметом психологического исследования стали реалии, которые раньше находились за рамками научной психологии: личность, мотивы, ожидания и конфликты. Благодаря Левину с конца 1930-х годов психологи стали интенсивно изучать вопросы, связанные с темой лидерства и групповой динамики.

В контексте психологической теории поля сложно говорить о ее последователях. Обычно называют Рокича и его исследования открытого и закрытого сознания, Аткинсона и его теорию мотивации, Фестингера и его теорию когнитивного диссонанса, а также многих и многих других (Холл К. С., Линдсей Г., 1999, с. 326—327). Тем не менее такая точка зрения значительно сокращает список тех, кто использовал в своей работе методологию Курта Левина. «Как указывает Дойч (1968), групповая динамика стала интегральной частью социальной психологии» (Холл К. С., Линдсей Г., 1999, с. 326). Другой его ученик, Хайдер, писал, что «основные представления Левина... изобилуют скрытыми неистощимыми смыслами, и это — гарантия дальнейшего развития» (Холл К. С., Линдсей Г., 1999, с. 332). Нужно четко понимать, что Левин не создал новую описательную теорию, а предоставил в распоряжение исследователей метод, инструмент, обладающий высокой эвристической ценностью и применимый в любых сферах социальной практики.

Методология действенных исследований, разработанная Куртом Левиным, активно используется при решении различных социальных проблем: от организационной психологии до образования. Использование метода анализа жизненного пространства помогает лучше понять жизнь человека.

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Курт Левин—создатель психологической *теории поля*, которая является методом «анализа причинных соотношений и построения научных конструкций» (Левин К., 1980а, с. 131).

• Эвристическая ценность теории поля заключается в том, что ее использование стимулирует становление и развитие новых концепций, проверку новых экспериментальных гипотез и выявление новых психологических феноменов.

• Метод анализа психологических явлений, разработанный Куртом Левиным, включает в себя определенный понятийный аппарат. Среди терминов, необходимых для анализа жизненного пространства в данный момент времени, такие как: *временная перспектива, психологическая валентность, вектор, локомоция, регион* и *граница.*

• Жизненный и творческий путь Курта Левина принято делить на два этапа: немецкий и американский. Немецкий период характеризуется созданием целостной системы анализа психологических явлений и осуществлением экспериментов, направленных на изучение незавершенных действий, забывания намерений, фрустрации и др. Американский период связан с разработкой принципов *действенного исследования* и применением принципов теории поля для решения практических социальных проблем. Также этот период связан с исследованием групповой динамики.

• На формирование теории Курта Левина оказали влияние достижения физики начала XX века (описание явлений в терминах поля), неколичественные геометрические дисциплины (годология и топология), гештальт-психология и достижения социальных наук (социология, социальная психология и антропология).

• Курт Левин специально не интересовался непсихологическими и неосознаваемыми факторами, тем не менее предлагая их учитывать при анализе жизненного пространства. Эту сферу исследования он назвал *психологической экологией.*

• Стиль общения с учениками, свойственный Левину, можно охарактеризовать как демократичный. Они обсуждали научные вопросы в форме групповой дискуссии, где каждый мог высказать свое мнение. Его личность, обаяние оказали неизгладимое впечатление на всех, кто когда-либо с ним работал.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Вектор (Vector). Отрезок, показывающий направление действия силы. В топологической психологии, используемой Левиным для изображения жизненного пространства в данный момент времени, с помощью векторов обозначаются направления действий (реальных и нереальных) человека.

Валентность (психологическая) (Valency). Свойство региона притягивать или отталкивать, проявляющееся в данный момент времени, то есть определяющая ценность этого региона. Положительная валентность «притягиваст» к себе, отрицательная — отталкивает от себя. Нейтральная валентность характеризует безразличие региона для человека.

Временная перспектива (Time perspective). Понятие в теории поля Курта Левина. Было введено Л. Франком. Его содержание включает в себя регионы, связанные с будущим, настоящим и прошлым, которые актуализируются в жизненном пространстве в данный момент времени. Согласно теории Левина, само по себе прошлое или будущее не оказывает влияния на поведение человека, если только эти события не включены в его жизненное пространство.

Гештальт (Gestalt). Основное понятие гештальт-психологии. Это — целостный феномен, не сводимый к сумме его составляющих. Изучение принципов организации гештальтов и являлось предметом гештальт-психологии.

Гештальт-психология (Gestalt psychology). Направление психологии, оформившееся в 1910 году, направленное на изучение целостных феноменов, «гештальтов». Основатели: М. Вертгеймер, К. Коффка и В. Келер. Впоследствии гештальт-психологом себя считал и Курт Левин. Гештальт-психологи считали, что образы не являются суммой отдельных ощущений, а представляют собой целостные феномены, формирующиеся сразу же и несводимые к отдельным элементам.

Годологическая психология (Godological psychology). Графическая форма представления жизненного пространства и в особенности путей, по которым «проходит» индивид от одного региона к другому. Годология — наука о направлениях и путях.

Граница (региона) (Barriers). Одно из ключевых понятий концепции жизненного пространства. Определяется параметром прочности-слабости.

Дедифференционная гипотеза (Dedifferentiation hypothesis). Гипотеза, выдвинутая Куртом Левиным. Он предположил, что в состоянии фрустрации жизненное пространство имеет тенденцию к сокращению количества регионов, в него входящих. Следовательно, оно характеризуется меньшей дифференцированностью.

Действенное исследование (Action research). Исследование, направленное на получение некоторых изменений в пространстве организации, группы или индивида.

Дифференцированность жизненного пространства (Differentiation of life space). Параметр, характеристика жизненного пространства, характеризующийся количеством регионов, в него входящих. У маленьких детей и умственно отсталых людей, а также у людей, испытывающих фрустрацию, пространство характеризуется низкой дифференцированностью.

Жизненное пространство (life space). Ключевое понятие в психологической теории поля Курта Левина. Представляет собой конструкцию, описывающую факторы, обусловливающие психологическую реальность и поведение личности в данный момент времени. На схемах изображается обычно в форме эллипса, в котором отмечаются регионы и локомоции.

Забывание намерений (Forgotten intentions). Сфера исследования, для описания которой использовались характеристики психологической теории поля. Эксперименты студентки Курта Левина Г. В. Биренбаум показали, что намерение что-то сделать забывается, если оно замещается однородным действием.

Замещающее действие (Substitution). Действие, выполняющее функцию снятия напряженности в системе. Замещения бывают эквивалентные (схожие по смыслу), связанные с основным направлением деятельности и символические (осуществляемые в нереальной сфере).

Конфликт (Conflict). Определяется как противодействие приблизительно равных сил поля (Левин К., 1980б, с. 128).

Личность G-типа (G-type personality). Тип личности, описанный Куртом Левиным. Люди этого типа более склонны к проявлению индивидуальности, характеризуются негибкостью в общении и трудно приспосабливаются к изменениям в окружающей обстановке. Их внутреннее пространство характеризуется достаточно большим количеством регионов, относящихся к частной сфере.

Личность U-типа (U-type personality). Тип личности, описанный Куртом Левиным. Люди этого типа легко адаптируются к изменениям и обладают небольшим количеством регионов внутреннего пространства, которые относятся к частной сфере. Они более открыты, свободны.

Локомоция (Locomotion). Ключевое понятие, используемое для описания изменений в жизненном пространстве. Это действие, которое может осуществляться как в реальной, так и в ирреальной сферах.

Напряженность (региона) (Tension). Состояние региона жизненного пространства, требующее определенных действий для его «разрядки».

Психологическое пространство (Psychological space). То же самое, что и жизненное пространство. Курт Левин с середины 1930-х годов чаще стал употреблять именно этот термин.

Регионы (Regions). Понятия, используемые для описания содержания жизненного пространства человека. Каждый регион имеет свои границы и размеры, которые определяются субъективно и могут меняться в зависимости от состояния пространства в данный момент времени. Чем больше число регионов, тем большей дифференцированностью характеризуется жизненное пространство.

Сила (Force). Характеристика жизненного пространства человека, связанная с реализацией потребности, задающая направление движения от региона к региону. Различается по интенсивности и направлению.

Стили лидерства (leadership styles). Понятие, введенное Куртом Левиным и его коллегами: Липпитом и Уайтом. Используется для характеристики отношений между лидером и группой. В результате экспериментов было выделено три стиля: авторитарный, демократический и попустительский.

Теория поля (Field theory). Метод анализа причинных соотношений и построения научных конструкций, созданный Куртом Левиным.

Топологическая психология (Topological psychology). Метод изображения жизненного пространства индивида средствами топологии (топология — наука о пространстве).

Уровень притязаний (Level of aspiration). Оценка индивидом своих возможностей в плане решения каких-то проблем, выполнения каких-то заданий.

Фрустрация (Frustration). Психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. В ситуации фрустрации, как это показали эксперименты Левина и его коллег, человек склонен регрессировать к поведению, свойственному более ранним стадиям развития. Само же жизненное пространство становится менее дифференцированным.

Эффект незавершенных действий (Зейгарник) (Incomplete actions effect). Закономерность, выявленная в результате экспериментов студентки Левина, Б. В. Зейгарник. Суть ее заключается в следующем: незаконченные действия запоминаются почти в 2 раза лучше, чем законченные. В понятиях теории поля этот эффект объясняется необходимостью «заряженных» систем в разрядке даже при смене вида деятельности.

БИБЛИОГРАФИЯ

Асмолов А. Г. Деятельность и установка. М.: Изд-во МГУ, 1979. — 150 с.

Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Киев: Наукова Думка, 1984. — 207 с.

Гришина Н. В. Курт Левин: жизнь и судьба // Левин К. Разрешение социальных конфликтов / Пер. с англ. СПб.: Речь, 2000. — 408 с., ил.

Зейгарник Б. В. Теория личности Курта Левина. М.: Изд-во МГУ, 1981. — 104 с.

Левин К. Определение понятия «поле в данный момент» // Хрестоматия по истории психологии (период открытого кризиса: начало 10-х — середина 30-х годов XX века). М.: Изд-во МГУ, 1980а. — 296 с.

Левин К. Разрешение социальных конфликтов / Пер. с англ. СПб.: Речь, 2000 а. — 408 с., ил.

Левин К. Теория поля в социальных науках / Пер. с англ. СПб.: Сенсор, 2000б. — 368 с. (Серия «Мастерская психологии и психотерапии»).

Левин К. Топология и теория поля // Хрестоматия по истории психологии (период открытого кризиса: начало 10-х — середина 30-х годов XX века). М.: Изд-во МГУ, 1980б. — 296 с.

Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. — 2-е изд., перераб. и доп. М.: Педагогика-Пресс, 1997. — 440 с., ил.

Психотерапевтическая энциклопедия. / Под общей ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: ПитерКом, 1999. — 752 с.: (Серия «Мастера психологии»).

Росс Л., Нисбет Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / Пер. с англ. М.: Аспект Пресс, 1999. — 429 с.

Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика Пер. с англ. / Общ ред. и вступ. ст. Л. П. Петровской. — 2-е изд. М.: Прогресс, 1993. — 368 с., ил.

Теория поля: Курт Левин (1890—1947) // Шульц Д. П., Шульц С. Э. История современной психологии / Пер. с англ. СПб.: Евразия, 1998. — 528 с.

Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности / Пер. с англ. М.: ЗАО ЭКСМО-Пресс, 1999. — 592 с. (Серия «Мир психологии»).

Шульц Д. П., Шульц С. Э. История современной психологии / Пер. с англ. СПб.: Евразия, 1998. — 528 с., ил.

Back K. W. This Business of Topology // The Heritage of Kurt Lewin: Theory, Research, and Practice / Journal of Social Issues. 1992., vol. 48. No 2, p. 187.

Lewin M. The Impact of Kurt Lewin's Life on the Place of Social Issues in this Work // The Heritage of Kurt Lewin: Theory, Research, and Practice / Journal of Social Issues. 1992., vol. 48. No 2, p. 15—31.

The Heritage of Kurt Lewin: Theory, Research, and Practice / Journal of Social Issues. 1992., vol. 48. No 2, p. 187.

Hothersall, D. History of psychology. — 3rd ed. New York.: McGraw-Hill, Inc., 1995. P. 610.



ГЛАВА 24

ДЖУЛИАН РОТТЕР И ТЕОРИЯ СОЦИАЛЬНОГО КОГНИТИВНОГО НАУЧЕНИЯ

Теория Джулиана Роттера основана на предположении, что *когнитивные (cognitive)* факторы способствуют формированию реакции человека на воздействия окружающей среды. Роттер отвергает концепцию классического бихевиоризма, согласно которой поведение формируется непосредственными подкреплениями, безусловно происходящими из окружающей среды, и считает, что основным фактором, определяющим характер деятельности человека, являются его *ожидания (expectations)* относительно будущего.

Главным вкладом Роттера в современную психологию, безусловно, стали разработанные им формулы, на основании которых возможно прогнозирование человеческого поведения. Роттер утверждал, что ключом к предсказанию поведения являются наши знания, прошлая история и ожидания, и настаивал на том, что человеческое поведение лучше всего можно предсказать, рассматривая *взаимоотношения (interaction)* человека со значимой для него окружающей средой.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Джулиан Бернард Роттер (Julian Bernard Rotter) родился 22 октября 1916 года в Нью-Йорке, третьим, младшим сыном в семье еврейских эмигрантов. Вплоть до Великой депрессии семья Роттеров принадлежала ко вполне благополучному среднему классу, отец будущего теоретика занимался оптовой торговлей канцелярскими принадлежностями. Затем, однако, им пришлось перенести все тяготы безработицы и жизни на социальные пособия.

Депрессия пробудила в Роттере интерес к проблеме социальной несправедливости, не оставлявший его всю жизнь, а также научила его обращать внимание на значение ситуативных условий, влияющих на поведение людей.

Семья Роттеров жила в Бруклине, и юный Джулиан был постоянным читателем местной библиотеки, буквально проглотив все имеющиеся там приключенческие книги. Однажды, еще будучи школьником, он случайно подошел к полкам, где лежали книги по психологии, и нашел там «Понимание человеческой природы» Адлера, «Психопатологию обыденной жизни» Фрейда и «Сознание человека» Карла Меннингера (Karl Menninger). Адлер и Фрейд произвели на него особенно большое впечатление, и вскоре он вернулся за новыми книгами по психологии (Rotter, 1982, 1993).

Однако во время депрессии 1930-х годов гуманитарные специальности не казались чем-то надежным, и Роттер поступил в Бруклинский колледж, выбрав основным предметом химию, а психологией, которой уже серьезно заинтересовался, занимался лишь факультативно. Адлер в это время преподавал в Лонг-Айлендском медицинском колледже в качестве профессора медицинской психологии. Роттер стал посещать его лекции, присутствовал на нескольких клинических демонстрациях и в конце концов лично познакомился с Адлером, который пригласил его участвовать в собраниях Общества индивидуальной психологии (Rotter, 1993).

В 1937 году Роттер закончил Бруклинский колледж, прослушав там больше курсов по психологии, чем по химии, и, чтобы закончить психологическое образование, поступил в Университет штата Айова, где в 1938 году получил степень магистра. Стажировку по клинической психологии Роттер проходил в государственной больнице Уорчестера, штат Массачусетс, где и встретил свою будущую жену Клару Барнс. Затем Роттер поступил в Университет штата Индиана и в 1941 году получил там степень доктора клинической психологии.

В 1941 году Роттер женился и занял вакансию клинического психолога в государственной больнице города Норвич, штат Коннектикут, где в его обязанности входили занятия со стажерами и ассистентами из Университета штата Коннектикут и Веслианского университета. В 1942 году Роттера призвали в армию, и он провел три года в качестве военного психолога.

После войны Роттер на короткое время вернулся в Норвич, но вскоре получил работу в Государственном университете штата Огайо, к которой он привлек нескольких способных выпускников, среди которых был Уолтер Мишель. В то время Карл Роджерс только что покинул Огайо, и после этого там осталось два наиболее влиятельных психолога — Роттер и Джордж Келли. Однако Роттер был недоволен политической ситуацией, создавшейся в Огайо под влиянием маккартизма, и в 1963 году занял вакансию директора программы по обучению клинической психологии в Университете штата Коннектикут. В этой должности он и продолжал работать до своего ухода в отставку в возрасте 70 лет. С 1987 года Роттер ушел на пенсию, но продолжает вести

активную педагогическую деятельность. У Роттера и его жены Клары (умершей в 1986 году) было двое детей — дочь Джин и сын Ричард, который умер в 1995 году.

Наиболее значительными работами Роттера являются «Социальное научение и клиническая психология» (*Social Learning and Clinical Psychjlogy*, 1954), «Клиническая психология» (*Clinical Psychology*, 1964), «Применение теории социального научения к личности» (*Applications of Social Learning Theory to Personality*, 1972) в соавторстве с Дж. Э. Ченсом (J. E. Chance) и Э. Дж. Фаресом (E. J. Phares), «Личность» (*Personality*, 1975) в соавторстве с Э. Дж. Хочрейхом (E. J. Hochreich), «Развитие и применение теории социального научения: избранные статьи» (*The Development and Application of Social Learning Theory: Selected Papers*, 1982), «Бланк незавершенных предложений Роттера» (*Rotter Incomplete Sentences Blank*, Rotter, 1966) и «Шкала доверия в человеческих взаимоотношениях» (*Interpersonal Trust Scale*, Rotter, 1967). Роттер принимал активное участие в деятельности профессиональных организаций, занимая должность президента Восточной психологической ассоциации и президента отделения социальной психологии и психологии личности и отделения клинической психологии Американской психологической ассоциации (АПА). Кроме того, два года Роттер работал в Совете по образованию и практической подготовке АПА. В 1988 году он получил престижную награду АПА «За выдающийся вклад в науку», а в 1989-м — награду Совета директоров программ клинической психологии университетов «За выдающийся вклад в клиническую подготовку».

ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ

Основной задачей теории социального научения Роттера является прогноз целенаправленного поведения человека в сложных ситуациях. Будучи интеракционистом, Роттер считает, что *люди взаимодействуют со значимой для них окружающей средой* (Rotter, 1982). Реакция человека на события окружающей среды зависит от значения или важности, приписываемых этим событиям. Подкрепления зависят не только от внешних стимулов, они получают свое значение благодаря мыслительным способностям человека. Точно так же и свойства личности, такие как потребности или черты, не могут быть единственной причиной поведения. Роттер полагал, что человеческое поведение проистекает из взаимодействия факторов окружающей среды и личностных характеристик.

Согласно предположению Роттера, личность *в основе своей едина*, то есть обладает относительной стабильностью (Rotter, 1982), однако ее свойства не являются установленными или определенными в какой-то конкретный период развития, наоборот, их можно изменять или модифицировать до тех пор, пока человек способен учиться. Хотя накопление предшествующих впечатлений придает личности некоторую стабильность, мы всегда подвластны изменениям через новые впечатления. Мы учимся на прошлом опыте, но он не является абсолютной константой, а меняется под влиянием новых впечатлений, которые воздействуют на восприятие в каждый данный момент, то есть *личность формируется путем научения* (Rotter, 1982).

Отвергая мнение, что люди движимы в первую очередь стремлением уменьшить напряжение или получить удовольствие, Роттер настаивает на том, что наиболее правильно объяснить человеческое поведение можно ожиданиями людей, что их действия приблизят их к цели. В этом смысл сформулированного Роттером **эмпирического закона воздействия (empirical law of effect)**, согласно которому наиболее сильные подкрепления при прочих равных условиях люди получают тогда, когда их поведение продвигает их по направлению к предполагаемой цели. По мнению Роттера, *мотивация человеческих действий целенаправленна* (Rotter, 1982).

В качестве критерия для оценки подкреплений люди используют свое ощущение относительно того, насколько им удалось продвинуться к предполагаемому событию. Таким образом, *человек способен предвидеть события*. На этих пяти общих предположениях Роттер построил теорию личности, которая старается предсказать человеческое поведение.

ПРЕДСКАЗАНИЕ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

Роттер предположил, что достаточно точные предсказания поведения людей в конкретных ситуациях можно сделать, анализируя четыре переменные: поведенческий потенциал, ожидания, ценность подкрепления и психологическую ситуацию. *Поведенческий потенциал (Behavior potential)* отно-

сится к вероятности реализации данного поведения в конкретной ситуации; *ожидания (expectancy)* — мнение человека о том, получит ли он подкрепление; *ценность подкрепления (reinforcement value)* — предпочтение, оказываемое человеком определенному подкреплению; *психологическая ситуация (psychological situation)* представляет собой сложную структуру сигналов, которые личность получает в определенный период времени.

Поведенческий потенциал

Согласно определению Роттера, поведение состоит «из моторных акций, познания, вербального поведения, невербально выраженного поведения, эмоциональных реакций и так далее», то есть включает любую реакцию, условную или безусловную, которую можно наблюдать или измерить, прямо или косвенно. Важнейшим фактором для предсказания действий является *поведенческий потенциал* —«вероятность того, что любое данное поведение будет иметь место в определенной ситуации или множестве ситуаций, вычисленная по отношению к каждому отдельному подкреплению или набору подкреплений» (1975, с. 95–96). В любой психологической ситуации существует несколько поведенческих потенциалов разной силы. Представим себе Алису, студентку, которая сбежала с лекции и идет по направлению к галантерейному магазину, — у нее имеется несколько поведенческих потенциалов. Девушка может пройти мимо, не заметив магазина, активно игнорировать его, зайти купить губную помаду, остановиться и подумать о том, чтобы что-нибудь купить, но не сделать этого, осмотреть здание и само заведение с намерением приобрести его или остановиться, войти и ограбить кассира. В этой ситуации потенциал некоторых видов поведения для Алисы будет приближаться к нулю, другие будут очень вероятны, остальные будут находиться между этими двумя крайними вариантами. Как предсказать, какое поведение реализуется с большей или меньшей вероятностью?

Если мы хотим узнать вероятность того, что наша студентка ограбит кассира, а, например, не купит магазин или не приобретет в нем губную помаду, мы можем, считая ожидания константой, варьировать ценность подкрепления. Если каждый из этих видов поведения с вероятностью 70% приведет к получению подкрепления, тогда мы можем предсказать относительную возможность каждого варианта, основываясь исключительно на ценности подкрепления, которое можно получить в этом случае. Если ограбление кассира для данной личности несет в себе большее позитивное подкрепление, чем новая губная помада или покупка галантерейного магазина, тогда это поведение и будет реализовано с наибольшей вероятностью.

Если все подкрепления, возможные при различных вариантах поведения, в общем равноценны, то человек выберет такой вариант, при котором он ожидает получить подкрепление с наибольшей вероятностью. Второй подход к предсказанию состоит в том, чтобы считать константой *ценность подкрепления* и варьировать *ожидания*. Более конкретно, если вознаграждения от ограбления кассира, приобретения магазина или получения губной помады расцениваются одинаково, тогда наибольший поведенческий потенциал будет иметь такая реакция, которая наиболее вероятно приведет к вознаграждению.

Ожидания

Ожидание относится к субъективной вероятности того, что определенное подкрепление будет иметь место в результате определенного поведения. Эта вероятность не определяется индивидуальной историей подкреплений, как утверждал Скиннер, а является субъективным мнением человека. Конечно, реальный опыт вносит свой вклад, но такое же влияние имеют нереалистичное мышление, ожидания, основанные на недостатке информации, и фантазии — до тех пор, пока человек искренне верит, что он получит вознаграждение или группу вознаграждений за определенное поведение.

Ожидания играют очень важную роль в теории Роттера, и им была разработана специальная классификация, в которой они делятся на два типа — ожидания, которые специфичны для одной ситуации, и те, что применимы к ряду ситуаций или являются наиболее общими. Для Роттера очень важны понятия **обобщения (generalization)** и **обобщенных ожиданий (generalized expectatancy)**. Обобщенные *(генерализованные) ожидания* происходят из изучения предыдущего опыта конкретной реакции или подобных реакций и основаны на убеждении, что за определенными действиями последует позитивное подкрепление. Например, заключенные, предшествующая тяжелая работа которых была подкреплена послаблениями режима, будут иметь обобщенное ожидание награды в будущем и старательно трудиться, надеясь на амнистию.

20 Зак. 1153

При этом общие ожидания частично определяют, сколько усилий человек будет прилагать для достижения своей цели. Человек с низким общим ожиданием успеха в деле получения престижной работы скорее всего даже не станет пробовать ее получить, в то время как человек с высоким общим ожиданием успеха приложит много усилий и устоит перед лицом неудач, стремясь к цели, которая представляется ему возможной.

В любой ситуации ожидание определенного подкрепления зависит от комбинации *конкретных ожиданий* и *обобщенных ожиданий*. Например, заключенный может иметь обобщенное ожидание, что данное количество работы на глазах у одной смены надзирателей будет вознаграждено хорошими отзывами, но может быть при этом убежден, что выполнение той же повышенной нормы при других контролерах останется невознагражденным.

Таким образом, согласно теории Роттера, *общее ожидание успеха — функция одновременно обобщенных и конкретных ожиданий.*

Ценность подкрепления

Если считать ожидания и переменные ситуации константами, то поведение человека определяется его предпочтениями относительно возможных вознаграждений, то есть ценностью подкреплений. *Ценность подкрепления* определяется Роттером как «степень предпочтения, оказываемая каждому из подкреплений, если вероятности их получения равны» (Rotter & Hochreich, 1975, p. 97). Ценность подкрепления можно проиллюстрировать на примере автомата, продающего прохладительные напитки, несколько вариантов за одну и ту же цену. Наша студентка, подошедшая к автомату, может и желает заплатить 75 центов, чтобы получить баночку лимонада. Автомат в отличном состоянии, поэтому за ее действиями со стопроцентной вероятностью последует какое-нибудь подкрепление. Поэтому ожидания Алисы относительно получения подкреплений в виде разных сортов «Кока-Колы» абсолютно равны. Действия Алисы, то есть то, на какую кнопку она нажмет, определяются ценностью, которую для нее имеет каждое подкрепление в виде лимонада. Конечно, в большинстве ситуаций ожидания редко бывают равными, поэтому предсказание усложняется, так как и ожидания и ценность подкреплений могут изменяться.

Согласно определению Скиннера, позитивное подкрепление — это любое событие или условие, повышающее вероятность того, что конкретное поведение будет вновь реализовано при таких же или сходных обстоятельствах. Негативное подкрепление — напротив, удаление отрицательных стимулов, также повышающее вероятность конкретного поведения. Используя ту же формулировку для позитивного подкрепления, Роттер использует термин «негативное подкрепление» для обозначения любого негативно окрашенного события. Для Роттера, таким образом, негативное подкрепление — синоним наказания, оно понижает вероятность того, что конкретное поведение будет повторяться (Rotter, Chance, & Phares, 1972).

Определяя ценность подкрепления, следует рассматривать не только его позитивные и негативные аспекты, но и то, является ли подкрепление внешним или внутренним. Роттер определяет **внешние подкрепления (external reinforcement)** как события, условия или действия, которые ценятся социальным или культурным окружением человека. Именно с точки зрения социума некое событие может оказаться ценным негативным или позитивным подкреплением. С другой стороны, и собственное восприятие человека вносит вклад в позитивную или негативную оценку событий. Этот тип подкрепления Роттер называет **внутренним подкреплением (internal reinforcement)**. Внутренние и внешние подкрепления могут находиться как в гармонии, так и в противоречии друг с другом. Например, если вам нравится популярное кино, то есть те же картины, что нравятся большинству людей, тогда ваши внутреннее и внешнее подкрепления от посещения этих картин находятся в согласии. Однако если ваш вкус в области кино не совпадает со вкусом ваших друзей, тогда ваши внутреннее и внешнее подкрепления различаются.

Еще два фактора, влияющие на ценность подкрепления, это предполагаемое влияние на будущие подкрепления и соответствие подкрепления потребности человека. Уже упоминавшийся нами ***эмпирический закон воздействия Роттера*** гласит, что наиболее сильные подкрепления люди получают тогда, когда их поведение продвигает их по направлению к предполагаемой цели. Поскольку люди могут использовать мыслительные способности для того, чтобы предвидеть последовательность событий, ведущих к некоторой будущей цели, то конечная цель вносит вклад в ценность подкрепления для каждого события в последовательности. В терминологии Роттера *потребности (needs)* — практически сино-

ним целей, — когда он фокусируется на окружающей среде, то говорит о целях, когда речь идет о личности, употребляет слово «потребности», порой понимая под ними поведение или набор вариантов поведения, *которые*, по мнению человека, приближают его к цели. Соответственно потребность влияет на ценность подкрепления так же, как и цель. Как правило, ценность конкретного подкрепления повышается, когда усиливается потребность, удовлетворению которой оно служит.

Практически невозможно представить себе ситуацию, в которой в данный момент времени у человека имелось бы одно-единственное подкрепление. Подкрепления редко появляются независимо от связанных с ними будущих подкреплений, они обычно предстают в виде **цепочек подкреплений подкреплений (reinforcement reinforcement sequences)**, которые Роттер (1982) рассматривает как группы подкреплений.

При прочих равных условиях потребности или цели, обладающие большей ценностью подкрепления, наиболее желательны. Пытаясь удовлетворить потребность или достичь цели, люди предполагают, что добьются желаемого, если будут вести себя определенным образом. Одного желания, однако, недостаточно для того, чтобы предсказать поведение. Вероятность, или потенциал, любого поведения — это функция одновременно ожиданий и ценности подкрепления, а также психологической ситуации.

Психологическая ситуация

По определению Роттера, психологическая ситуация — это «сложный набор взаимовлияющих стимулов, воздействующих на личность в течение определенного периода времени» (Rotter, 1982, p. 318). Фактически это та часть внутреннего и внешнего мира, которая воспринимается человеком. Она не равнозначна внешним стимулам, хотя события физической среды обычно важны для психологической ситуации.

Если бы поведение определялось исключительно физическими стимулами, тогда два человека реагировали бы абсолютно одинаково на одинаковые стимулы. Если бы только свойства личности были ответственны за поведение, тогда человек всегда реагировал бы последовательно и характерно даже на различные события. Поскольку ни одно из этих условий не выполняется, что-то иное, а не окружающая среда или черты личности, должно воздействовать на поведение. В теории социального научения Роттера выдвигается гипотеза, что решающим фактором в формировании поведения является *взаимодействие* личности и ее среды.

Люди действуют не в вакууме, они отвечают на стимулы воспринимаемой ими окружающей среды. Эти стимулы определяют для них конкретные ожидания, включенные в *цепочки подкреплений* поведения, также как и в *цепочки подкреплений подкреплений*. Временной период воздействия стимулов может колебаться от моментального до весьма длительного; психологическая ситуация, таким образом, не ограничена во времени. Например, семейное положение человека может быть относительно постоянным в течение долгого срока, тогда как психологическая ситуация водителя, потерявшего контроль над машиной на обледенелой дороге, может быть очень кратковременной. При определении вероятности данной реакции *психологическую ситуацию* следует рассматривать вместе с *ожиданиями* и *ценностью подкреплений*.

Основная формула предсказаний

В 1967 году, для того чтобы прогнозировать потенциал данного поведения в специфической ситуации, Роттер предложил так называемую *основную формулу предсказаний*.

$$\text{ПовП}_{x,\,s1,\,\text{Па}} = f(\text{О}_{x,\,\text{Па},\,\text{С1}} \,\&\, \text{ЦП}_{a,\,\text{С1}})$$

Эта формула читается следующим образом: потенциал реализации Поведения (Пов) *x* в Ситуации (С) 1 по отношению к Подкреплению (П) *a* есть функция ожидания (О), что Поведение *x* приведет к получению Подкрепления *a* в Ситуации 1, где (ЦП) — ценность подкрепления (Rotter & Hochreich, 1975). Формула представляет собой скорее идеальный, чем практический способ предсказаний, и подставить в нее какие-либо точные значения невозможно. Представим себе, что наша студентка Алиса слушает длинную и скучную лекцию одного из профессоров. Учитывая внутренний стимул — скуку и внешний стимул — дремлющих вокруг однокурсников, какова вероятность того, что Алиса отреагирует тем, что опустит свою голову на парту и попытается заснуть? Ее поведение не определяется исключительно психологической ситуацией, но взаимодействием этой ситуации с ожиданием получения подкрепления и ценностью подкрепления в виде сна в данной конкретной ситуации. Попробуем оценить поведенческий потенциал Алисы по

основной формуле предсказаний целенаправленного поведения Роттера. Вероятность (поведенческий потенциал, или ПовП) того, что Алиса опустит голову на парту (поведение *x*), слушая скучную и унылую лекцию и наблюдая дремлющих одноклассников (психологическая ситуация, или С1), с целью поспать (подкрепление или Па), есть функция ее ожидания (Ох), что такое поведение будет вознаграждено сном (Па) в данной конкретной ситуации в классе (С1), и того, насколько она хочет спать (ценность подкрепления, или ЦПа) в данной ситуации (С1).

Обычно теории личности занимаются предсказанием человеческого поведения в достаточно широком диапазоне. Например, мы знаем, что человек с сильной потребностью доминировать, как правило, будет стараться занять преобладающую позицию и в межличностных отношениях, и во множестве других ситуаций. Тем не менее в некоторых конкретных ситуациях личность, склонная доминировать, может практиковать недоминирующую или даже покорную манеру поведения. Основная формула предсказаний позволяет делать такие специфические предсказания, конечно, в предположении, что вся необходимая информация у нас в руках. Эта формула подходит скорее для лабораторных экспериментов, но она не адекватна в области предсказания ежедневного поведения.

Представим себе, что отец Алисы, Чарльз, проработав много лет в галантерейном магазине, узнал, что из-за тяжелого финансового положения администрация вынуждена сократить его место и он, Чарльз, может потерять работу. Как предсказать последующее поведение Чарльза? Будет ли он просить дирекцию разрешить ему остаться хотя бы на более низкооплачиваемой должности? Станет ли вымещать свое раздражение на дочери? Решит поджечь магазин, чтобы отомстить за обиду? Или начнет пить и отнесется к поиску новой работы безразлично? Или же Чарльз немедленно и конструктивно начнет искать новое место?

Если в прошлом отец Алисы обычно был вознагражден за поведение, повышающее его социальный статус, то существует лишь небольшая вероятность того, что он будет просить администрацию магазина дать ему другую работу, потому что такие действия противоречат повышению социального статуса. С другой стороны, если его предыдущие попытки вести себя независимо получали подкрепление и у него есть *свобода передвижений (freedom of movement)*, то есть возможность искать другую работу, тогда, предполагая, что ему нужна работа, мы можем утверждать, что существует высокая вероятность того, что он будет искать другую работу или предпримет другие независимые действия, например подожжет магазин. Это предсказание, хотя и не столь конкретное, как предсказание, с какой вероятностью Алиса уснет в дремлющем классе, но оно более полезно в ситуациях, когда жесткий контроль относящихся к делу переменных невозможен. Для предсказания реакции Чарльза на вероятную потерю работы необходимо знать его представления о доступных ему возможностях, а также состояние на данный момент его *потребностей (needs)*.

ПОТРЕБНОСТИ

Роттер определяет потребности как поведение или набор вариантов поведения, которые, по мнению человека, приближают его к цели. Это не состояние недостатка чего-либо или беспокойства, а в первую очередь индикаторы, указывающие направление действий. Различие между потребностями и целями представляется в социально-когнитивной теории исключительно семантическим: когда Роттер (1982) фокусируется на окружающей среде, он говорит о целях, когда речь идет о личности, он употребляет слово «потребности».

Разработанная Роттером концепция потребностей позволила ему создать *общую формулу предсказаний (general prediction formula)*, при помощи которой можно делать прогнозы более общие, чем те, которые можно получить с помощью четырех переменных, входящих в *основную формулу предсказаний*.

Категории потребностей

Концептуально потребности можно описать как набор, или группу, функционально связанных поведений, то есть поведений, ведущих к получению одинаковых или подобных подкреплений. Например, человек может удовлетворять потребность в признании во множестве различных ситуаций и с помощью различных людей. Таким образом, он может получить подкрепление, реализуя группу функционально связанных поведений, каждое из которых приводит к удовлетворению его потребности в признании. Роттер и Хочрейх (1975) перечислили шесть достаточно широких категорий потребностей. Следующий список не является исчерпывающим, но он представ-

ляет большинство наиболее важных человеческих потребностей.

Физический комфорт

Потребность в физическом комфорте включает поведение, нацеленное на приобретение еды, сохранение здоровья и физической безопасности. Эта потребность, возможно, основная из потребностей, потому что другие потребности развиваются (по Роттеру – выучиваются) в связи с ней. Прочие потребности появляются в процессе развития потребностей в удовольствии, в физическом контакте и в благополучии. Включение кондиционера или заключение в объятия другого человека – пример удовлетворения потребности в физическом комфорте.

Признание-статус

Потребность в признании и статусе включает в себя потребность преуспевать в том, что другие считают важным, например в учебе, в спорте, в работе, в увлечении или в умении хорошо выглядеть. Сюда также входит потребность иметь определенное социально-экономическое положение и пользоваться определенной степенью личного престижа. Желание разбираться в коллекционных французских винах – пример потребности в признании и статусе.

Доминирование

Потребность доминировать или управлять деятельностью других включает любой набор поведений, направленных на достижение власти над жизнью друзей, членов семьи, коллег, начальников и подчиненных. Человек, убеждающий коллег принять его идеи, – пример удовлетворения потребности доминировать.

Независимость

Потребность в независимости включает набор поведений, нацеленных на приобретение свободы самостоятельно принимать решения, полагаться только на себя и достигать своих целей без посторонней помощи. Это потребность быть свободным от доминирования других. Отказ от помощи в написании курсовой работы демонстрирует потребность Алисы в независимости.

Защита-зависимость

В эту категорию потребностей входит желание, чтобы другие заботились о нас, предохраняли нас от расстройств и неприятностей и помогали нам удовлетворять остальные категории потребностей. Фактически эта группа почти противоположна потребностям в независимости и доминировании. Конкретный пример потребности в защите и зависимости — заболевшая Алиса просит своего отца не идти на работу, а остаться дома и ухаживать за ней, пока она больна, будто за маленькой.

Любовь и привязанность

К потребности в любви и привязанности относятся типы поведения, нацеленные на сохранение дружеского отношения, интереса и преданности других людей. Большинство из нас ощущает сильную потребность в любви и привязанности, то есть потребность в том, чтобы другие люди принимали нас, которая простирается дальше потребности в признании и статусе и включает желание получать некоторые знаки того, что другие люди испытывают теплые чувства по отношению к нам. Пример этой потребности — человек, оказывающий услуги другим в надежде получить словесное выражение хорошего отношения и благодарности.

Компоненты потребностей

Аналогично специфичным понятиям *поведенческого потенциала, ожиданий* и *ценности подкрепления* в основной формуле предсказаний Роттер вводит в свою теорию три более общие переменные, являющиеся компонентами потребностей. Это — *потенциал потребности, ценность потребности* и *свобода передвижений.*

Потенциал потребности

В отличие от *поведенческого потенциала* — вероятности того, что конкретный вариант поведения будет иметь место в данной ситуации по отношению к конкретному подкреплению, *потенциал потребности* относится к группе функционально связанных поведений. **Потенциал потребности** *(need potential)* — это вероятность реализации набора функционально связанных поведений, направленных на удовлетворение одной и той же цели или подобных целей.

Когда мы видим разных людей, ведущих себя примерно одинаково, например обедающих в шикарном ресторане, мы не можем сделать вывод, что все они удовлетворяют одну и ту же потребность. Один человек может удовлетворять потребность в физическом комфорте, то есть в еде, другой

может быть более заинтересован в любви и привязанности, третий, возможно, удовлетворяет в первую очередь потребность в признании и статусе. Вероятно, любая из шести широких категорий потребностей может удовлетворяться с помощью обеда в ресторане. Однако будет ли чей-то потенциал потребности реализован, зависит не только от степени предпочтения этим человеком данного вознаграждения, но также и от его свободы передвижений, необходимой для того, чтобы производить действия, ведущие к получению этого вознаграждения. Надо помнить, что *потенциал потребности* невозможно измерить отдельно — только с помощью наблюдения за поведением данного человека.

Ценность потребности

Если *ценность подкрепления* — это относительное предпочтение определенного подкрепления при равной вероятности всех подкреплений, то *ценность потребности* относится к группе подкреплений, связанных с шестью категориями потребностей. Личная **ценность потребности** *(need value)* — это степень предпочтения человеком одной группы подкреплений другой. Роттер, Ченс (Chance) и Фарес (Phares) определяют ценность потребности как «среднее значение предпочтения набора функционально связанных подкреплений». Если считать свободу передвижений константой, тогда человек будет реализовывать такую цепочку поведений, которая ведет к удовлетворению наиболее значимой потребности. Если человек имеет одинаковые ожидания относительно вероятности получения позитивных подкреплений в результате поведения, нацеленного на удовлетворение каждой потребности, то определяющим моментом будет ценность, которую имеет для него каждая конкретная группа потребностей. Если человек предпочитает независимость и в равной степени ожидает получить подкрепление, выбрав любую группу потребностей, тогда он будет стремиться к достижению независимости.

Свобода передвижений

Третья компонента потребностей — это свобода передвижений. В общей формуле предсказаний (см. ниже) **свобода передвижений** *(freedom of movement)* — аналог ожиданий, и определяется она как «среднее ожидание относительно достижения положительного удовлетворения в результате реализации группы связанных поведений, направленных на получение группы функционально связанных подкреплений» (Rotter, Chance, & Phares, 1972, p. 34). Другими словами, свобода передвижений — это ожидания человека относительно получения подкрепления после произведения действий, направленных на удовлетворение какой-либо общей потребности. Возьмем в качестве примера женщину с сильной потребностью доминировать. Для удовлетворения этой потребности она может вести себя различными способами: выбирать одежду для своего мужа, решать за сына, какой курс он будет посещать в колледже, руководить актерами на сцене, организовывать профессиональную конференцию с участием множества коллег или использовать один из сотен других способов подкрепления своей потребности в доминировании. Средний уровень ожиданий относительно того, приведут ли эти действия к желаемому удовлетворению, есть мера ее свободы передвижений в сфере доминирования.

Изучая отношение свободы передвижений к ценности данной потребности, Роттер разработал оригинальную концепцию адаптации. Насколько свобода передвижений высока, можно определить, считая ценность потребности константой и рассматривая при этом потенциал потребности. Например, если человек совершенно одинаково ценит доминирование, независимость, любовь и привязанность, а также то, что удовлетворяет его прочие потребности, тогда этот человек будет вести себя таким образом, чтобы с наибольшей вероятностью получить какое-нибудь вознаграждение. Если, например, человек предпочитает поведение, доставляющее физический комфорт, значит, в этом направлении у него существует большая свобода передвижений, чем в направлении, ведущем к удовлетворению потребностей других групп. В обычной жизни, конечно, ценность потребности не является константой, потому что большинство людей предпочитают удовлетворение одних потребностей удовлетворению других. Но если оказывается, что ценность потребности высока, а человек не обладает свободой передвижений, то это приводит к сильной фрустрации. Человек предполагает, что его деятельность не будет успешна, часто ищет достижения целей в фантазиях или прикладывает огромные усилия, чтобы защититься от риска потерпеть неудачу. Именно это сочетание факторов — высокая ценность потребности и низкая свобода передвижений, согласно Роттеру, является причиной плохой адаптации.

ОБЩАЯ ФОРМУЛА ПРЕДСКАЗАНИЙ

Чтобы сделать возможными обобщенные предсказания относительно группы поведений, необходимых для удовлетворения потребностей, Роттер предложил общую формулу предсказаний:

$$ПотрП = f(СП \ \& \ ЦПотр).$$

Данное равенство говорит о том, что потенциал потребности (ПотрП) является функцией свободы передвижений (СП) и ценности потребности (ЦПотр). Эта формула аналогична основной формуле предсказаний, и каждая переменная соответствует подобной ей переменной в основной формуле (Rotter & Hochreich, 1975).

Использование основной формулы предсказаний (рис. 24.1) ограничено хорошо управляемыми ситуациями, когда *ожидания, ценность подкрепления* и *психологическая ситуация* относительно просты и дискретны. В большинстве случаев, однако, предсказание затруднено, потому что способы поведения и подкрепления обычно объединены в функционально связанные последовательности. Рассмотрим еще раз случай Алисы, способной студентки, которая с трудом удерживается от того, чтобы заснуть, слушая скучную и утомительную лекцию. Основная формула предсказаний дает нам некоторый показатель вероятности того, что в данной конкретной ситуации скучающего класса, дремлющего под нудную лекцию, Алиса опустит голову на парту с намерением поспать. Однако для предсказания потенциала потребности в признании и статусе, которых можно достичь, окончив колледж с отличными оценками, основная формула непригодна. Удовлетворение этой потребности Алисы зависит от целой группы различных поведений. Для определения *потенциала потребности* окончить колледж с наивысшими оценками нам нужно знать свободу *передвижений*, то есть средние ожидания Алисы относительно получения вознаграждения после серии действий, необходимых для достижения данной цели, и *ценность потребности* в этом вознаграждении, то есть ценность, которую она придает признанию и статусу или любой другой потребности, удовлетворяемой с помощью получения высоких оценок. Ценность для Алисы признания и статуса (*ценность потребности*) и ее средние ожидания относительно получения подкреплений в результате серии необходимых для этого действий (*свобода передвижений*) дают вероятность того, что она будет вести себя соответствующим образом в соответствующих ситуациях (*потенциал потребности*).

Мы уже говорили о том, насколько важна для теории Роттера концепция *обобщенных ожиданий*. Применение *общей формулы предсказаний* Роттера становится возможным только благодаря тому, что люди используют подобный опыт прошлого для предсказания возможности получения

Основная формула предсказаний

$ППх_{,с1,Па}=f(Ох_{,Па,с1}\&ЦПа_{,с1})$

Вероятность того, что Алиса опустит голову на парту,	это функция	ее ожиданий, что за этим последует сон	+	ее желания спать в данной ситуации

Общая формула предсказаний

ПотрП = f(СП&ЦПотр)

Вероятность того, что Алиса сделает все необходимое, чтобы получить степень доктора клинической психологии, и удовлетворит тем самым свою потребность в признании и статусе,	это функция	ее средних ожиданий, что серия взаимосвязанных поведений, направленных на получение признания и достижения статуса, получит подкрепление	+	ценности, которую она придает хорошим оценкам, престижу, репутации, уважению со стороны коллег, одобрению профессоров и прочим подкреплениям, связанным с признанием и статусом

Рис. 24.1. Сравнение основной и общей формул предсказаний

подкреплений в настоящем, то есть они имеют *обобщенное ожидание* успеха. Два наиболее популярных метода Роттера для определения обобщенных ожиданий — «Шкала внутреннего и внешнего контроля» и «Шкала доверия в человеческих взаимоотношениях».

ЛОКУС КОНТРОЛЯ

Одним из центральных понятий теории социального научения является личностная переменная, названная Роттером *локус контроля (locus of control) — обобщенные ожидания* человека относительно того, в какой степени *подкрепления* зависят от его собственного поведения (интернальный локус), а в какой — контролируются силами извне (экстернальный локус контроля). С точки зрения Роттера, подкрепления не отпечатываются автоматически в образцы поведения, но поведение формируется благодаря способности людей видеть причинную связь между своими действиями и появлением подкреплений (Rotter, 1954; Rotter & Hochreich, 1975). Люди стараются достичь своих целей, потому что имеют *обобщенное ожидание*, что такие старания будут иметь успех. Люди, которым свойственно верить в то, что они могут управлять своей судьбой (имеющие интернальный локус контроля), во многих (но не во всех) ситуациях ведут себя иначе, чем люди с экстернальным локусом, обычно считающие, что их судьба зависит от удачи, случая или власть имущих.

В 1950-х — начале 1960-х годов Роттер и его ученики Э. Джерри Фарес (E. Jerry Phares) и Уильям Джеймс (William H. James) начали планомерное изучение того, как человек оценивает свой контроль внешних подкреплений. Толчком к этому послужил тот факт, что, согласно наблюдениям, многие люди не начинают чувствовать себя более способными управлять событиями своей жизни даже после достижения успеха, другие же не снижают уровень своих ожиданий после множественных неудач (Rotter, 1990, 1993; Zuroff & Rotter, 1985). Иными словами, некоторые люди склонны объяснять успешный результат удачей или случайностью, тогда как другие сохраняют ощущение контроля окружающей среды, даже если их поведение несколько раз остается невознагражденным. Это представляется особенно верным в ситуациях, которые люди рассматривают как двусмысленные или новые для себя (Rotter, 1992), а также когда они не уверены точно, чему обязаны успехом — своим умелым действиям или случаю. Роттер (1990) предполагает, что как ситуация, так и сама личность влияют на ощущение человеком контроля в отношении своей жизни. Таким образом, человек с обобщенным ожиданием успеха в одной ситуации, в другой может чувствовать себя малоспособным управлять событиями.

Одним из самых значительных достижений Роттера в изучении *локуса контроля* стало создание Шкалы внутреннего и внешнего контроля (Internal-External Control Scale), предназначенной для определения, в какой степени люди осознают связь между собственными действиями и их последствиями в окружающем мире. Шкала содержит 29 пар утверждений, в каждом случае испытуемый должен выбрать то из них, которое кажется ему наиболее правильным. Из 29 пунктов шкалы 23 значимых, в которых одно из утверждений указывает на преобладание внутреннего контроля, а другое — внешнего, и 6 пар «пустых», предназначенных замаскировать цель тестирования. Шкала настроена так, что ее показания увеличиваются с увеличением внешнего контроля, таким образом, 23 — наивысший возможный показатель внешнего контроля, а 0 — внутреннего. В табл. 24.1 приведено в качестве примера несколько пунктов Шкалы внутреннего и внешнего контроля. Внешнее или внутреннее направление каждого из утверждений очевидно, однако Роттер (1990) сообщал, что результаты имеют лишь очень небольшую корреляцию с результатами тестирования по шкале социально приемлемого поведения.

Люди, показывающие высокий уровень внутреннего контроля, иными словами говоря, имеющие *интернальный локус контроля*, обычно уверены, что источник управления находятся внутри них самих и что они могут осуществлять высокий уровень личного контроля в большинстве ситуаций. Люди с *экстернальным локусом*, показывающие высокий уровень внешнего контроля, верят, что их жизнью в большой степени управляют внешние силы, такие как случай, судьба или поведение других людей.

Понятие *локуса контроля* оказалось очень мощным инструментом для теоретической психологии, однако концепция внутреннего и внешнего контроля не всегда понимается правильно. Хотя Роттер (1975) уже указывал на несколько распространённых ошибок, касающихся интерпретации *локуса контроля*, многие продолжают неправильно понимать эту концепцию и применять данные, полученные при использовании шкалы. Самыми распространенными

на сегодняшний день являются следующие четыре заблуждения:

— Уровень контроля якобы определяет поведение. На самом деле уровень контроля над окружающей средой, который дает шкала, следует рассматривать не как причину действий человека, а как индикаторы его *обобщенных ожиданий*. Таким образом, для определения поведенческого потенциала показания шкалы должны использоваться совместно с *ценностью подкреплений*.

— С помощью *локуса контроля* будто бы можно предсказать поведение в конкретных ситуациях. Здесь снова надо подчеркнуть, что концепция внутреннего и внешнего контроля относится только к *обобщенным* ожиданиям и показывает, в какой степени человек обычно считает себя способным управлять своей жизнью.

— Результаты измерений по Шкале внутреннего и внешнего контроля якобы разделяют людей на два четко различных типа — внутренне и внешне управляемых. Роттер (1975, 1990) всегда настаивал, что обобщенные ожидания указывают *направление* обобщения и что в некоторой конкретной ситуации человек с обычно высоким ощущением внутреннего контроля также может считать случай или поведение власть имущих ответственными за результаты своих действий.

— Высокий уровень внутреннего контроля указывает на социально желательные черты, а высокий уровень внешнего контроля — на социально нежелательные характеристики. В действительности крайние значения с любой стороны нежелательны. Слишком высокий уровень внешнего контроля может быть связан с апатией и отчаянием, когда человек считает, что не имеет никакой власти над своей жизнью, в то время как чересчур высокий уровень внутреннего контроля может означать, что человек принимает на себя ответственность за все, что с ним происходит, — несчастные случаи, неудачи в бизнесе, шалости своих детей и т. д. Возможно, наиболее здоровым и желательным является уровень, приблизительно средний между этими крайними значениями, с некоторым уклоном в сторону внутреннего контроля.

О популярности Шкалы внутреннего и внешнего контроля Роттера говорит тот факт, что с момента создания в 1966 году

Таблица 24.1

Образцы вопросов из «Шкалы внутреннего и внешнего контроля» Роттера

1.	А.	Много неприятных вещей в человеческой жизни происходит в результате невезения
	Б.	Неудачи — результат собственных ошибок.
2.	А.	Одна из главных причин существования войн — это то, что люди мало интересуются политикой.
	Б.	Войны будут всегда, независимо от того, насколько люди будут стараться предотвратить их.
3	А.	В конечном итоге каждый из нас получает то, что он заслуживает.
	Б.	К сожалению, человека часто не могут оценить по достоинству, независимо от того, как он старается.
4.	А.	Средний гражданин может влиять на решения правительства.
	Б.	Мир управляется немногими, имеющими власть, и простой человек мало что может с этим поделать.
5.	А.	То, что преподаватели ведут себя нечестно по отношению к студентам, — чепуха.
	Б.	Большинство студентов не представляют себе, насколько их оценки зависят от случайностей.
6.	А.	Независимо от ваших усилий некоторые люди просто не любят вас.
	Б.	Люди, которые не умеют понравиться другим, просто не понимают, как надо вести себя с окружающими.

Источник: J. B. Rotter, «Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement» *Psychological Monjgraph*, 80, (общий номер 608), 1966. Copyright © 1966 Американской психологической ассоциации (American Psychological Association).

она упоминалась более чем в 7000 научных публикаций. А концепция *локуса контроля* пристально изучается не только психологами, но и представителями других общественных наук.

ДОВЕРИЕ В ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

Поскольку большинство подкреплений мы получаем от других людей, то вырабатываем обобщенные ожидания относительно того, последуют ли действительно позитивные или негативные подкрепления за обещаниями или угрозами других. Иногда эти обещания и угрозы находят подтверждение, иногда — нет. Таким образом каждый из нас учится верить или не верить словам других. Поскольку все мы имеем различный опыт, связанный со словами других, отсюда следуют индивидуальные различия в области доверия в человеческих взаимоотношениях.

Роттер определял доверие **в человеческих взаимоотношениях (interpersonal trust)** как «обобщенные ожидания человека относительно того, насколько можно положиться на слова, обещания, высказанные или письменные заявления другого человека или группы людей» (1980, p. 1). Доверие в человеческих взаимоотношениях не подразумевает веры в то, что люди хороши по природе, или в то, что мы живем в лучшем из возможных миров. Также не следует приравнивать его к доверчивости. Роттер рассматривал доверие в человеческих взаимоотношениях как доверие в тех случаях, когда нет очевидных причин не верить, тогда как доверчивость — это безрассудная или наивная вера во все, что говорят другие люди.

Предполагая, что эта личностная характеристика очень важна для предсказания поведения, Роттер разработал для измерения доверия в человеческих взаимоотношениях специальную шкалу. *Шкала доверия в человеческих взаимоотношениях* (Interpersonal Trust Scale) предлагает испытуемому подтвердить или опровергнуть 25 утверждений типа: «Когда имеешь дело с незнакомыми людьми, лучше соблюдать осторожность, пока они не докажут, что им можно доверять» или «Большинство политических деятелей честно выполняют обещания, данные в ходе предвыборной кампании». Данные по всем 25 пунктам суммируются, и если в результате получается относительно большое числовое значение, это указывает на присутствие доверия, а если маленькое — на общую склонность к недоверию.

Поскольку речь идет об ожиданиях человека относительно интеракций, то показатель доверия можно оценить с точки зрения социума. Если определять доверие независимо от доверчивости, утверждал Роттер (1980), то высокий уровень доверия наиболее желателен, так как доверие необходимо для выживания цивилизации. Мы верим, что продукты, которые мы покупаем в магазине, не отравлены, что бензин в бензобаке нашей машины не взорвется, что экипаж самолета, на котором мы летим, способен справиться с управлением и даже что почтовая служба доставит наше письмо, не вскрывая. Общество может нормально функционировать только тогда, когда люди имеют по крайней мере среднюю степень доверия друг к другу.

Насколько уровень доверия в человеческих взаимоотношениях влияет на поведение индивида в конкретной ситуации? Суммировав данные измерений, проводившихся с момента создания Шкалы (1967), Роттер сформулировал девять положений об основных различиях в поведении людей, имеющих высокий и низкий уровень доверия. Люди с высоким уровнем доверия:

— меньше лгут;
— возможно, меньше склонны мошенничать или воровать;
— более склонны предоставлять другим дополнительный шанс;
— более склонны уважать права других;
— реже чувствуют себя несчастными и неприспособленными и реже ссорятся с другими;
— часто более привлекательны и популярны;
— более надежны;
— не более и не менее доверчивы;
— не более и не менее интеллектуально развиты.

Иными словами, люди, склонные доверять другим, не являются доверчивыми или наивными и, вместо того чтобы наживать себе неприятности в результате своей позиции, приобретают много свойств, которые окружающие рассматривают как позитивные и желательные.

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Ключом к предсказанию человеческого поведения являются наши знания, прошлая история и ожидания. Предсказать поведение можно, рассматривая *взаимоотношения (interactions)* человека со значимой для него окружающей средой.

• Личность формируется путем *научения (learning)*, ее свойства можно модифицировать, до тех пор пока человек способен учиться, но в своей основе личность относительно стабильна и едина.

• *Мотивация целенаправленна*, то есть люди движимы не стремлением уменьшить напряжение или получить удовольствие, а ожиданием, что действия приблизят их к цели.

• Роттер считает, что люди могут использовать мыслительные способности для того, чтобы предвидеть последовательность событий, ведущих к некоторой будущей цели, и конечная цель вносит вклад в ценность подкрепления для каждого события в последовательности. В качестве критерия для оценки подкреплений люди используют свое ощущение того, насколько им удалось продвинуться к предполагаемому событию.

• Разработанная Роттером *основная формула предсказаний* позволяет прогнозировать целенаправленное поведение в конкретной ситуации, используя в качестве переменных *поведенческий потенциал, ожидания, ценность подкрепления и психологическую ситуацию*.

• Для того чтобы прогнозировать поведение в более широком диапазоне, Роттер предложил *общую формулу предсказаний*, в которой используется концепция *потребностей (needs)*. Роттер рассматривает потребности не как состояние недостатка чего-либо или беспокойства, а как индикаторы, указывающие направление действий.

• Важное значение в теории Роттера имеют *обобщенные ожидания (generalized expectatancy)*. Чтобы предсказать возможность получения подкрепления в настоящем, люди используют подобный опыт прошлого, то есть имеют обобщенные ожидания успеха.

• Для описания обобщенных ожиданий человека относительно того, в какой степени *подкрепления* зависят от его собственного поведения, а в какой — контролируются силами извне, Роттер ввел термин *локус контроля (locus of control)*. Определить, в какой степени люди осознают связь между собственными действиями и их последствиями в окружающем мире, можно, используя разработанную Роттером для оценки *локуса контроля* или степени внешнего и внутреннего контроля над подкреплениями *Шкалу внутреннего и внешнего контроля (Internal-External Control Scale)*.

• Пример обобщенных ожиданий — *доверие в человеческих отношениях (interpersonal trust)*. Каждый индивид на основе своего опыта вырабатывает обобщенные ожидания относительно того, последуют ли действительно негативные или позитивные подкрепления за обещаниями или угрозами других. Для измерения этих различий Роттер разработал *Шкалу доверия в человеческих взаимоотношениях (Interpersonal Trust Scale)*. Отличая доверие от доверчивости, Роттер считает, что для выживания цивилизации необходим высокий уровень доверия в человеческих взаимоотношениях.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Внешнее подкрепление (External reinforcement). События, условия или действия, которые ценятся социальным или культурным окружением человека.

Внутреннее подкрепление (Internal reinforcement). Вклад собственного восприятия человека в позитивную или негативную оценку событий.

Доверие в человеческих взаимоотношениях (interpersonal trust). Обобщенные ожидания человека относительно того, насколько можно положиться на слова, обещания, высказанные или письменные заявления другого человека или группы людей.

Локус контроля (Locus of control). Термин, используемый Роттером для описания *обобщенных ожиданий* человека относительно того, в какой степени *подкрепления* зависят от его собственного поведения (интернальный локус), а в какой — контролируются силами извне (экстернальный локус контроля).

Негативное подкрепление (Negative reinforcement). В отличие от формулировки Скиннера — любое негативно окрашенное событие, в частности наказание.

Обобщения (Generalization) и обобщенные ожидания (generalized expectatancy). По Роттеру, одна из важнейших характеристик человеческой личности — использование прошлого опыта для предсказания возможности дальнейшего получения *подкрепления*.

Общая формула предсказаний (General prediction formula). *Потенциал потребности* является функцией *свободы передвижений* и *ценности потребности*. Определение вероятности удовлетворения конкретной *потребности*.

Ожидания (Expectancy). Переменная в *основной формуле предсказаний*, мнение человека о том, получит ли он подкрепление;

вероятность, с точки зрения человека, того, что определенное подкрепление будет иметь место в результате конкретных действий с его стороны в конкретной ситуации или ситуациях. Роттер различает *обобщенные (генерализованные)* и *конкретные (специфические) ожидания*.

Основная формула предсказаний (Fundamental prediction formula). *Поведенческий потенциал* является функцией *ожиданий* и *ценности подкрепления*. Дает возможность прогнозировать целенаправленное поведение данного человека в конкретной ситуации.

Поведение (Behavior). По Роттеру, любая реакция, условная или безусловная, которую можно наблюдать или измерить, прямо или косвенно. Таким образом, в качестве поведения можно рассматривать обобщение, решение проблем, мышление, анализ и т. п.

Поведенческий потенциал (Behavior potential). Вероятность того, что конкретный вариант поведения будет иметь место в данной ситуации по отношению к конкретному подкреплению.

Подкрепление (Reinforcement). Любое действие, условие или событие, влияющее на движение личности по отношению к цели. Роттер различает *внешние* и *внутренние* подкрепления. Подкрепления редко появляются независимо от связанных с ними будущих подкреплений, они обычно предстают в виде *цепочек подкреплений подкреплений* (reinforcement reinforcement sequences), которые можно рассматривать как группы подкреплений. См. также *«Эмпирический закон воздействия»*.

Потенциал потребности (Need potential). Возможность реализации набора, группы функционально связанных поведений, направленных на удовлетворение одной и той же цели или подобных целей.

Потребности (Needs). В терминологии Роттера, практически синоним целей. Когда Роттер фокусируется на окружающей среде, он говорит о целях, когда речь идет о личности, употребляет слово «потребности», порой понимая под ними поведение или набор вариантов поведения, которые, по мнению человека, приближают его к цели. Шесть категорий потребностей, которые рассматривает Роттер: *признание/статус, доминирование, независимость, защита/зависимость, любовь/привязанность, физический комфорт.* В комплекс потребности входят три компонента — *потенциал потребности, свобода передвижений* и *ценность потребности.*

Психологическая ситуация (Psychological situation). Сложная структура сигналов, которые личность получает в определенный период времени, та часть внутреннего и внешнего мира, которая воспринимается человеком. Она не равнозначна внешним стимулам, хотя события физической среды обычно важны для психологической ситуации.

Свобода передвижений (Freedom of movement). Переменная величина в *общей формуле предсказаний*, среднее ожидание относительно достижения положительного удовлетворения в результате реализации группы связанных действий, направленных на получение группы функционально связанных подкреплений.

Ценность подкрепления (Reinforcement value). Предпочтение, оказываемое человеком определенному подкреплению; степень предпочтения, оказываемая каждому из подкреплений, если вероятности их получения равны.

Ценность потребности (Need value). Степень предпочтения человеком одной группы подкреплений другой, среднее значение предпочтения набора функционально связанных подкреплений. В *общей формуле предсказаний* ценность потребности — аналог *ценности подкрепления* в *основной формуле предсказаний.*

Шкала внутреннего и внешнего контроля (Internal-External Control Scale). Разработанный Роттером для оценки степени внешнего и внутреннего контроля над подкреплениями, или *локуса контроля*, способ определения, в какой степени люди осознают связь между собственными действиями и их последствиями в окружающем мире.

Шкала доверия в человеческих взаимоотношениях (Interpersonal Trust Scale). Разработанный Роттером в 1967 году метод определения уровня обобщенных ожиданий *доверия в человеческих взаимоотношениях.*

Эмпирический закон воздействия (Empirical law of effect). Наиболее сильные подкрепления люди получают тогда, когда их поведение продвигает их по направлению к предполагаемой цели. Подкрепление определяется как «любое действие, условие или событие, влияющее на движение личности по отношению к цели».

БИБЛИОГРАФИЯ

Feist J., Feist G. (1998). Theories of Personality, McGrawHill.

Rotter J. B. (1954). Social Learning and Clinical Psychjlogy, Englewood Cliffs, Nj: Prentice-Hall.

Rotter J. B. (1964). Clinical Psychology. Englewood Cliffs, Nj: Prentice-Hall.

Rotter J. B. (1966). Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement. Psychological Monograph, 80.

Rotter J. B. (1967). A new scale for the measurement of interpersonal trust. Journal of Personality, 35, 651–665.

Rotter J. B. (1982). The Development and Application of Social Learning Theory: Selected Papers. New York: Praeger.

Rotter J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. Americah Psycholjgist, 45, 489–493.

Rotter J. B. (1992). Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy, and explanatory style: Comment. Applied and Preventive Psycholjgy, 1, 127–129.

Rotter J. B. (1993). Expectancies. In C. E. Walker (Ed.) The history of clinical psychology in autobiography (Vol. 2, p. 273–284), Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Rotter J. B., Chance J. E. & Phares E. J. (1972). Applications of Social Learning Theory to Personality. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Rotter J. B. & Hochreich E. J. (1975). Personality. Glenview, IL: Scott, Foresman.

Zuroff D. C. & Rotter J. B. (1985). A history of the expectancy construct in psychology. In J. B. Dusek (Ed.) Teacher expectancies (p. 7–36), Hillsdale, NJ: Erlbaum.

ГЛАВА 25

УОЛТЕР МИШЕЛ И КОГНИТИВНО-АФФЕКТИВНАЯ ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ

Когнитивно-аффективная теория *(cognitive-affective theory)* Мишела имеет много общего с социально-когнитивной теорией Бандуры и с теорией социального научения Роттера. Как и Бандура и Роттер, Мишел полагал, что когнитивные факторы, такие как ожидания, субъективные предпочтения, ценности, стремления и личные стандарты, играют важную роль в формировании черт личности. Признавая вслед за другими теоретиками, такими как Айзенк и Кэттелл, существование персонального набора черт у каждой личности, Мишел тем не менее считал, что психологам следует сместить акцент с рассмотрения глобальных черт, выводимых из поведения, на когнитивную или мыслительную деятельность и на конкретные ситуации, в которых действует человек.

> Фокус смещается с попыток сравнения и обобщения, предназначенных выяснить, что различные люди «представляют собой», на оценку того, что они делают, — действительно или мысленно — по отношению к психологической ситуации, в условиях которой они это делают (Mischel, 1973, р. 265).

Мишел постулирует, что у человека существует довольно много основных черт личности, которые могут быть стабильными в течение длительного периода времени. Его неприятие использования черт в качестве предпосылок поведения основано не на их нестабильности во времени, а на непоследовательности их проявления в разных *ситуациях.* Конкретная ситуация взаимодействует с интересами, целями, ожиданиями, компетентностью и другими свойствами личности, определяя поведение. Мишел придерживается точки зрения, что личность и ситуация взаимозависимы — поведение человека отчасти создает ситуации, в которые он попадает, а ситуации влияют на поведение людей. Уникальным вкладом, сделанным Уолтером Мишелом в психологию, стало его изучение ***парадокса последовательности (consistency paradox)***, приведшее к созданию теории о последовательности и непоследовательности в поведении, разработка концепции ***когнитивно-аффективной системы (cognitive-affective personality system)***, а также ставшее классическим исследование ***отсрочки удовлетворения (delay of gratification)***.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Уолтер Мишел родился в Вене 22 февраля 1930 года. Он и его старший брат Теодор, впоследствии занимавшийся философией науки, росли в богатой буржуазной семье, их дом стоял невдалеке от дома Фрейда. Спокойствие детства было разрушено в 1938 году нацистским вторжением. В том же году семья Мишела покинула Австрию и переселилась в Соединенные Штаты. Поездив некоторое время по стране, они в 1940 году обосновались в Бруклине, где Уолтер окончил начальную и среднюю школу. Прежде чем ему удалось получить стипендию для обучения в колледже, его отец неожиданно тяжело заболел, и Уолтеру пришлось добывать деньги различными случайными заработками. В конце концов ему удалось поступить в Нью-Йоркский университет, где он страстно заинтересовался искусством (живописью и скульптурой) и делил свое время между искусством, психологией и жизнью в Гринвич Виллидже.

Гуманистические наклонности будущего ученого усилились после знакомства с произведениями Фрейда, экзистенциальных мыслителей и поэтов; может быть, из-за этого курс «Введение в психологию», который Мишел слушал в колледже, привел его в ужас и показался очень далеким от повседневной жизни людей, — ведь там изучалось практически только поведение крыс! Окончив университет, Мишел поступил в магистратуру Городского колледжа Нью-Йорка (City College of New-York) по специальности «Клиническая психология». Готовясь к получению степени магистра, он в то же время служил социальным работником в трущобах Нижнего Ист-Сайда, и эта работа вызвала в нем сомнения в применимости психоаналитической теории и понимание необходимости привлечения эмпирических свидетельств для оценки любых утверждений психологии.

С 1953 по 1956 год Мишел продолжил свое обучение в аспирантуре Государственного университета в Огайо. В то время психологический факультет университета в Огайо неформально разделился на две группы, поддерживающие двух наиболее влиятельных профессоров — Джулиана Роттера и Джорджа Келли. В отличие от многих студентов и аспирантов, твердо занимавших одну или другую позицию, Мишел одинаково увлекался и Роттером и Келли и учился у обоих. Вследствие этого в когнитивно-социальной теории Мишела проявилось влияние как теорий социального научения Роттера, так и когнитивной теории личных конструктов Келли. Роттер научил Мишела понимать важность исследований, направленных на улучшение диагностиче-

ских техник и измерение эффективности терапевтических методов; а Келли — видеть в участниках психологических экспериментов таких же мыслящих и чувствующих людей, как и психологи, наблюдающие их.

Получив докторскую степень в Огайо, Мишел некоторое время занимался кросс-культурными исследованиями. С 1956 по 1958 год он провел много времени на Карибских островах, изучая религиозные культы, практикующие техники овладения духом, а также занимаясь исследованием **отсрочки удовлетворения (delay of gratification)** в условиях взаимодействия различных культур. Там он утвердился в намерении узнать больше о том, почему люди предпочитают будущие, но высоко ценимые ими вознаграждения немедленным, но менее ценным. Большинство из его позднейших исследований так или иначе касались этой темы.

Затем Мишел два года преподавал в Университете штата Колорадо, а потом перешел на факультет общественных отношений Гарварда, где его интерес к теориям личности и диагностике усилился благодаря дискуссиям с Гордоном Оллпортом (Hordon Allport), Генри Мюррэем (Henry Murray), Дэвидом Мак-Клеландом (David McClelland) и другими учеными, работавшими там. В 1962 году Мишел переехал в Стэнфорд, где начал работать вместе с Альбертом Бандурой. После 20 лет жизни в Стэнфорде Мишел вернулся в Нью-Йорк и стал преподавать в Колумбийском университете, где он остается и сегодня, активно занимаясь исследованиями и оттачивая свою когнитивно-социальную теорию.

Преподавая в Гарварде, Мишел познакомился с Гарриет Нерлав, аспиранткой отделения когнитивной психологии, и женился на ней. У них родились три дочери, и хотя этот брак и закончился разводом, он все же внес свой вклад и в психологию: супруги Мишел совместно выпустили несколько научных трудов (H. N. Micshel & W. Mischel, 1973; W. Mischel & H. N. Mischel, 1976, 1983). Наиболее значительная ранняя работа Мишела — «Личность и диагностика» (*Personality and Assessment*, 1968), которая появилась как продолжение его исследований по выявлению людей, способных стать успешными волонтерами Корпуса Мира. Работая консультантом в Корпусе Мира, он видел, что люди способны сами предсказывать свое поведение не менее успешно, чем стандартизированные тесты. В книге «Личность и диагностика» Мишел доказывал, что черты личности плохо годятся для предсказания действий человека в различных ситуациях и что собственно ситуация больше влияет на поведение, чем характерные черты. Эта книга потрясла многих клинических психологов, которые утверждали, что невозможность предсказать поведение в разных ситуациях, не обладая информацией о профиле личности, происходит от неточности и недостоверности способов определения черт. Некоторые считали, что Мишел пытался ниспровергнуть концепцию стабильных личностных черт и даже отрицать существование личности. Позже Мишел (1979) отвечал своим критикам, что он отвергает не черты личности как таковые, а обобщенные черты, которые противоречат существованию индивидуальности и уникальности каждого человека.

Наиболее известная книга Мишела «Введение в теорию личности» (*Introduction to Personality*, 1971) переиздавалась в 1976, 1981, 1986 и 1993 годах. За свои научные работы Мишел получил несколько наград, в том числе премию «Выдающемуся ученому» от клинического подразделения Американской психологической ассоциации (АПА) в 1978 году и награду АПА «За выдающийся вклад в науку» в 1982 году.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОБУСЛОВЛЕННАЯ МОДЕЛЬ

В современной психологии со времен Фрейда утвердилось мнение, что черты личности являются важнейшей причиной человеческого поведения. Эту точку зрения отвергают последователи бихевиоризма, считающие само понятие личности «надуманным объяснением». Таким образом, все существующие теории, объясняющие поведение, можно разделить на ситуативные теории (situation theories) и теории черт (trait theories).

Сторонниками теории черт личности стали такие ученые, как Раймонд Кэттелл (Raymond Cattell) и Ганс Айзенк (Hans Eysenck). Гордон Оллпорт (Gordon Allport) для обозначения структур личности, способных вызывать какие-то действия человека и руководить его поведением, предложил термин «персональная диспозиция» (personal disposition).

По мнению последователей этой теории, люди движимы ограниченным числом побуждений или персональных черт личности, придающих поведению некоторую последовательность. Например, Фрейд сказал

бы, что человек с анальной триадой вынужденной опрятности, упорства и скупости побуждаем всегда быть опрятным, упрямым и скаредным, и такой человек будет демонстрировать подобное поведение в различных условиях или ситуациях. Точно так же, с точки зрения Кэттелла, человек с сильной чертой доминирования обычно ведет себя в самоутвердительной, агрессивной или соревновательной манере, а Айзенк утверждал бы, что экстравертированная личность, как правило, — человек общительный, открытый, склонный активно получать новые впечатления.

Бихевиористы неоднократно указывали, что такая, казалось бы, самоочевидная точка зрения не находит подтверждения в экспериментальных исследованиях. Еще в 1928 году вышел в свет классический труд Хартшорна и Мэй (Hartshorne & May), которые установили, что школьники, которые были честны в одной ситуации, в другой вели себя нечестно. Например, некоторые дети могли смошенничать, выполняя тестовое задание, но не стали бы воровать подарки на празднике, другие могли нарушить правила спортивного соревнования, но честно отвечали на вопросы теста. Некоторые психологи, такие как Сеймур Эпстейн (Seymour Epstain, 1979, 1988), доказывали, что в исследованиях, подобных работе Хартшорна и Мэя, используются слишком специфичные примеры поведения. Эпстейн утверждал, что, вместо того чтобы полагаться на отдельные примеры, исследователи должны собирать воедино множество вариантов поведения, то есть что нужна сумма множества разных поведений. Другими словами, Эпстейн сказал бы, что даже если человек не демонстрирует *всегда* сильную личную черту, например добросовестность, тем не менее суммарный итог его индивидуальных поведений отразит характерную для него добросовестность.

Уолтер Мишел отвергает толкования поведения, свойственные теории черт. Согласно Мишелу, при таком взгляде на черты личности или персональную диспозицию не уделяется должного внимания конкретной ситуации, в которой действуют люди. Но при этом Мишел не склонялся к радикальному бихевиоризму и не утверждал, что одна только ситуация определяет поведение, а настаивал на том, что качества личности также важны. Им была предложена *обусловленная модель (conditional model)* влияния черт личности, или личных диспозиций (Mischel, 1990; Wright & Mischel, 1987). Эта точка зрения предполагает, что *поведение определяется не глобальными чертами личности, а тем, как человек воспринимает себя в конкретной ситуации.* Например, человек, обычно стеснительный в общении с людьми, может, при некоторых условиях, вести себя в открытой, экстравертированной манере.

Так же как и в *общей формуле предсказаний* Роттера, прогноз человеческого поведения в *обусловленной модели* Мишела невозможен без знания целей. В то время как теория черт личности настаивает на том, что глобальное расположение черт предопределяет поведение, обусловленная модель утверждает, что поведение в большей степени формируется конкретными целями человека. Например, традиционная теория черт личности полагает, что люди, обладающие чертой добросовестности, будут в большинстве случаев стараться вести себя добросовестно. Теория же Мишела, основанная на целях (goal-based), утверждает, что в разнообразных ситуациях добросовестный человек может использовать свою добросовестность вместе с другими *когнитивно-аффективными (cogntive-affective) процессами* для получения конкретного результата, то есть для достижения цели.

Предсказание поведения

Для успешного взаимодействия в социуме людям необходимо как-то предсказывать поведение окружающих. Чтобы выяснить, каким образом это происходит, Мишел и Райт (Wright) в конце 1980-х годов провели ряд лабораторных исследований. Они опрашивали 8- и 12-летних детей, а также взрослых, предлагая им сказать все, что они знают о «целевых» группах детей. Как взрослые, так и дети отмечали разнообразие в поведении других людей, но взрослые говорили более определенно об условиях, при которых конкретное поведение может иметь место. Если дети ограничивали свои описания такими словами, как: «Чарли иногда бьет других детей», то взрослые приводили более точные формулировки, например: «Чарли дерется, когда его провоцируют». Эти результаты подтверждают, что люди действительно видят взаимосвязь между ситуацией и поведением и что они интуитивно следуют сформулированной Мишелом обусловленной модели влияния черт личности.

Вместе с тем эти исследования вновь подтвердили выявленную уже ранее тенденцию обработки информации, которую Мишел определил как **парадокс последовательности (consistency paradox).** Парадокс состоит в том, что не только обычные

люди, но даже профессиональные психологи интуитивно верят в относительную последовательность человеческого поведения, в то время как непосредственный опыт доказывает, что поведение бывает очень разнообразным. Многим людям кажется самоочевидным, что персональные расположения черт, такие как агрессивность, скупость, пунктуальность и т. п., являются глобальными чертами, объясняющими многое в нашем поведении. Мы выбираем человека на государственную должность, потому что ему якобы свойственны честность, надежность, решительность и прямота; работодатели и менеджеры по персоналу ищут работников пунктуальных, лояльных, склонных к сотрудничеству, работоспособных, организованных и общительных. Многие полагают, что такие черты будут проявляться в течение длительного периода времени и в разнообразных ситуациях. Мишел (1990) утверждал, что такие люди, в лучшем случае, наполовину правы. Он признавал, что некоторые основные черты действительно остаются неизменными долгое время, но отрицал, что их проявления можно обобщать от одной ситуации к другой.

Предсказаниями поведения Мишел заинтересовался еще в 1960-х годах, обследуя волонтеров во время своей работы консультантом Корпуса Мира (на основании этих данных была написана его знаменитая книга «Личность и диагностика». Мишел обнаружил, что оценочный комитет из трех человек, имевший в распоряжении информацию, полученную с помощью трех различных шкал, не мог с достаточной достоверностью предсказать, насколько успешной будет деятельность людей, собиравшихся работать учителями в составе Корпуса. Корреляция между суждениями комитета и действительной работой учителей составляла не более 20%. В своей книге Мишел утверждал, что корреляция порядка 30% между различными измерениями одной и той же личностной черты, так же как и между совокупностями черт и следующим из них поведением, представляет собой наименьшее значение корреляции, при котором можно говорить о личностном профиле. Таким образом, относительно низкая корреляция между чертами и поведением является результатом не низкой надежности диагностических инструментов, а непоследовательности поведения. По мнению Мишела, *специфичное поведение не имеет жесткой связи с персональными чертами.*

Что же необходимо знать для того, чтобы предсказать целенаправленное поведение человека в конкретной ситуации, не оказавшись жертвой *парадокса последовательности*? С точки зрения Мишела, главным является взаимодействие ситуативных переменных и личностных качеств. Хотя поведение может иногда казаться непоследовательным, понимание переменных ситуации и личных качеств помогает обнаружить *схему варьирования* внутри относительно стабильных свойств личности. В упрощенном виде прогностическую формулу Мишела можно записать в виде выражения на одном из языков программирования:

```
If A Then X
Else If B Then Y
```

«Если А, то Х, но если В, то Y», где X и Y — реакции, а A и B — сочетание личностных переменных и воздействующей на человека ситуации.

КОГНИТИВНО-АФФЕКТИВНАЯ СИСТЕМА ЛИЧНОСТИ

По мнению Мишела, кажущаяся непоследовательность в поведении людей представляет собой потенциально предсказуемое, последовательное поведение, отражающее стабильные *схемы варьирования поведения (patterns of variation)*, существующие внутри личности. В качестве решения классического *парадокса последовательности* Мишел и Шода (1995) предложили **когнитивно-аффективную систему личностных черт (cognitive-affective personality system)**, которая объясняет как разнообразное поведение в различных ситуациях, так и стабильность паттернов. Когнитивно-аффективная теория предполагает, что поведение человека меняется от ситуации к ситуации, но определенным, предсказуемым способом.

Например, если некто рассержен на свою жену, то он может реагировать агрессивно. Однако если тот же человек рассержен на своего начальника, то он, скорее всего, подавит свое раздражение и подчинится. Такое поведение может показаться непоследовательным, потому что человек как будто бы различно реагирует на один и тот же стимул. Но, с точки зрения когнитивно-аффективной теории, раздражение, вызванное разными людьми, — это не один и тот же стимул. Описанное нами поведение не является непоследовательным и может хорошо отражать стабильную в течение всей жизни данного человека схему реагирования (pattern of reacting). Такая интерпретация, считают Мишел и Шода, решает пара-

докс последовательности, объясняя как постоянно наблюдаемую непоследовательность в поведении, так и интуитивную уверенность людей в том, что черты личности окружающих относительно стабильны.

Если бы поведение было результатом глобального расположения черт, тогда поведение одного и того же человека не допускало бы больших вариаций. Иными словами, будучи рассержен, данный человек реагировал бы всегда более-менее одинаково, независимо от конкретной ситуации. Однако присущая каждому из нас долговременная схема вариаций свидетельствует о неадекватности как бихевиористской *ситуативной теории (situation theory)*, так и теории черт (trait theory). Схема варьирования — это **личный автограф (personal signature)** индивида, то есть его последовательный способ варьирования своего поведения в определенных ситуациях. Характерный для него *личный автограф* остается стабильным во всех ситуациях, даже если конкретное поведение меняется.

КОГНИТИВНО-АФФЕКТИВНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Для предсказания поведения в конкретной ситуации и определения *личного автографа* когнитивно-аффективная теория Мишела приписывает каждому индивиду набор из частично перекрывающих друг друга личностных переменных — *когнитивно-аффективных единиц (cognitive-affective units)*. В их число входят *компетентности, цели и ценности, ожидания, стратегии кодирования информации* и *эмоциональные реакции*. Фактически, *когнитивно-аффективные единицы* включают все психологические, социальные и физиологические характеристики людей, являющиеся причиной их взаимодействия с окружающей средой по относительно стабильной схеме варьирования.

Компетентности и саморегуляторные стратегии

Самые стабильные во времени и в различных ситуациях социально-когнитивные единицы — это, по мнению Мишела, *когнитивные компетентности*.

Мишел (1973, 1990) использовал термин **компетентности (competencies)** для обозначения всего массива информации, получаемой нами о мире и о нашем к нему отношении. Наблюдая собственное поведение и поведение других, мы учимся тому, что мы можем делать в определенной ситуации, и тому, что мы не можем делать. Мишел согласен с Бандурой в том, что мы воспринимаем не все стимулы окружающей среды, а вместо этого выборочно *конструируем* или генерируем собственную версию реального мира. Таким образом, мы усваиваем некоторый набор убеждений относительно нашей способности делать разные вещи, часто в отсутствие собственно действия. Например, способная студентка может быть уверена, что она достаточно компетентна для того, чтобы хорошо сдать выпускной письменный экзамен, даже если не знает, какие именно задания там будут.

Одна из причин проявляющейся последовательности черт — это, по мнению Мишела, относительная стабильность «интеллекта», основной черты, лежащей в основе персональных диспозиций. Доказано, писал он, что когнитивные компетентности, измеренные с помощью традиционного теста IQ, наилучшим образом предсказывают социальные и межличностные отношения, выстраиваемые человеком, и таким образом придают социальным чертам некоторую видимость стабильности. Более того, Мишел предполагал, что когда для оценки интеллекта используются нетрадиционные способы, включающие в рассмотрение способность человека видеть альтернативные решения проблем, можно объяснить даже большую степень последовательности, обнаруживающейся в других чертах.

Для управления собственным поведением через цели, которые они ставят себе, и через результаты своих действий (self-produced consequences) люди используют **саморегуляторные стратегии (self-regulatory strategies)**. Человек не нуждается во внешних наградах и наказаниях, чтобы выработать свою манеру поведения, мы можем сами устанавливать свои цели, а затем вознаграждать или критиковать себя, в зависимости от того, насколько наше поведение продвигает нас к этим целям.

Система саморегуляции (self-regulatory system) позволяет нам планировать, формировать и реализовывать определенное поведение, даже если внешняя поддержка незначительна или отсутствует. Любой человек может успешно регулировать свое поведение перед лицом неблагоприятной и даже враждебной среды, и каждый из нас способен твердо придерживаться своей линии без подкреплений от окружающей среды, особенно если у нас есть важные для нас самих собственные (self-produced) цели и ценности. Однако не соответствующие обстановке цели и неэффективные стратегии их достижения повышают уровень тревоги

и ведут к поражению. Эта точка зрения почти полностью соответствует концепции плохой адаптации, выдвинутой Роттером. Так, согласно Мишелу, люди с негибкими, завышенными целями могут очень настойчиво стараться их достигнуть, но недостаток компетентности и поддержки окружающей среды не позволит им добиться своих целей.

Стратегии кодирования

Для преобразования внешних стимулов в **личные конструкты (personal constructs)**, включающие концепцию себя (self-concept), взгляд на других людей и собственный способ смотреть на мир, люди используют когнитивные способности. Эти способы преобразования и есть, по терминологии Мишела, стратегии **кодирования (encoding strategies)** людей, то есть их методы систематизации информации, получаемой от внешних стимулов. Разные люди кодируют одинаковые события различными способами, что объясняет индивидуальные различия в личных конструктах. Так, один человек будет сердиться, когда он обижен, тогда как другой подобную обиду предпочтет игнорировать. К тому же один и тот же человек может по-разному кодировать одни и те же события в разных ситуациях. Например, человек, который обычно рассматривает телефонный звонок от лучшего друга как хорошее событие, в какой-нибудь определенной ситуации может воспринять его как досадную неприятность.

Присущие индивиду *стратегии кодирования* — это одна из важнейших составляющих *личного автографа*, и их влияние на поведение в конкретной ситуации невозможно недоценить.

Ожидания и убеждения

Подобно Роттеру, Мишел уделяет большое внимание понятиям ***ожиданий (expectancies)*** и ***убеждений (beliefs)***, причем *убеждения* отчасти соответствуют роттеровскому понятию *обобщенных (генерализованных) ожиданий*. В своей теории Мишел выделяет два типа ожиданий — *ожидания результата поведения* и *ожидания последствий стимула*. В любой ситуации существует огромное число потенциальных вариантов поведения, но то, как люди на самом деле ведут себя, зависит от их *ожиданий и убеждений* относительно последствий каждого из возможных способов их поведения. Знание предположений и убеждений человека, касающихся вероятных результатов его деятельности, лучше помогает предсказать его поведение, чем знание о том, что он в действительности умеет делать.

Когда у человека нет информации о том, что принесут ему его действия, он реализует такое поведение, которое получало наиболее сильное подкрепление в прошлых подобных ситуациях. Используя предыдущий опыт и наблюдение за другими, человек научается реализовывать те способы поведения, при которых он ожидает получить субъективно наиболее ценный результат. Например, студентка колледжа, никогда не державшая выпускной письменный экзамен, тем не менее имеет опыт подготовки к другим экзаменам. То, какие действия, предпринимавшиеся ею в прошлом для подготовки к экзаменам, привели к наиболее ценному для нее результату, отчасти повлияет на то, как она будет готовиться к выпускному письменному экзамену. Если прежде ей хорошо помогали техники релаксации, которые она использовала при подготовке, то она будет ожидать, что подобные техники окажутся полезными и на этот раз. Мишел (1973, 1990) назвал этот тип ожиданий *ожиданиями результата поведения (behavior-outcome expectancy)*.

Второй тип ожиданий — *ожидания последствий стимула (stimulus-outcome expectancies)*, которые относятся к «множеству комбинаций стимулов, ограничивающих возможные результаты исполнения любой схемы поведения» (Mischel, 1973, p. 271). Ожидания последствий стимула помогают нам предсказать, какие события могут произойти после появления определенного стимула. Вероятно, наиболее очевидным примером будет ожидание грома после появления на небе молнии (стимула). Мишел считает ожидания последствий стимула важным параметром для понимания классического обусловливания (classical conditioning). Например, ребенок, привыкший связывать боль с определенными обстоятельствами, пугается и начинает плакать, увидев медсестру со шприцом.

Как мы уже указывали, предсказание поведения окружающих необходимо для нормального функционирования человека в социуме. И главная причина неправильных предсказаний — это наши ложные ожидания. Более того, Мишел (1990) полагает, что и одна из причин непоследовательности нашего собственного поведения состоит в нашей неспособности предсказать поведение других людей. Мы без особых сомнений приписываем другим личные черты, но когда мы замечаем, что их поведение не соответствует этим чертам, то становимся менее уверенными относительно того, как ре-

агировать на этих людей. Наше поведение может быть постоянным в разных ситуациях до тех пор, пока наши ожидания не меняются. Но наши ожидания не являются константами, они изменяются, потому что мы умеем распознавать и оценивать множество возможных подкреплений в данной ситуации.

Цели и ценности

Четвертую когнитивно-аффективную единицу представляют собой, по мнению Мишела, *субъективные цели, ценности и предпочтения*. В отличие от бихевиористов Мишел считает, что люди — активные и целенаправленные существа. Они не реагируют на ситуации рефлекторно, а формулируют цели, разрабатывают план достижения этих целей и отчасти создают ситуации, в которые попадают.

> Даже если бы люди имели одинаковые ожидания, они, вероятно, избирали бы различные способы поведения, потому что для них различна субъективная ценность (subjective value) результатов, которые они ожидают (Mischel, 1973, p. 272).

Даже если люди имеют во многом похожий опыт и находятся в одной ситуации, они могут выбирать разные стратегии поведения, поскольку преследуют различные цели. Например, два студента колледжа могут иметь одинаковые академические способности и одинаковые ожидания относительно своих возможных успехов в случае, если они будут продолжать образование в каком-нибудь высшем учебном заведении. Однако первый из них придает больше ценности завоеванию места на рынке труда, чем поступлению в университет, тогда как второй предпочитает продолжить обучение, а не начинать свою карьеру немедленно. Эти двое могут иметь во многом похожий опыт, приобретенный в колледже, но так как их цели различны, они принимают существенно различные решения.

Ценности, цели и интересы и личные предпочтения относятся к той категории когнитивно-аффективных единиц, которая способна вызывать у человека эмоции. Согласно теории Мишела, именно этот фактор придает им относительно высокую стабильность. Например, человек может отрицательно относиться к какому-нибудь блюду, потому что оно ассоциируется у него с тошнотой, испытанной им однажды, когда он ел подобное блюдо. При отсутствии противоположного обусловливания (counterconditioning) это отвращение будет сохраняться, так как определенная еда вызывает сильную эмоцию. Точно так же патриотические ценности могут оставаться неизменными в течение всей жизни, потому что они связаны для человека с положительными эмоциями, такими как безопасность, привязанность к дому и любовь к матери.

Эмоциональные реакции

В 1973 году Мишел предложил набор из пяти частично перекрывающих друг друга личностных переменных для определения поведения. Эти личностные переменные смещали ударение с того, что человек *имеет* (например, с глобальных черт), на то, что он *делает* в конкретной ситуации. Причем, подобно роттеровскому определению поведения, то, что человек делает, включает не только непосредственно действия, сюда входят такие когнитивные и аффективные (то есть эмоциональные) качества, как мышление, планирование, способность чувствовать и оценивать.

Однако первичный набор личностных переменных не перекрывал все психологические и физиологические характеристики людей, которые являются причиной их взаимодействия с окружающей средой, и Мишелу пришлось дополнить список важнейших когнитивно-аффективных единиц *эмоциональными реакциями*. ***Эмоциональные, или аффективные, реакции (affective responses)*** включают эмоции, чувства и психологические реакции. Мишел и Шода (1995) считают эмоциональные реакции неотделимыми от условий, в которых они происходят, и рассматривают эту объединенную когнитивно-аффективную единицу как основную.

Важность эмоциональных реакций состоит в том, что они оказывают влияние на каждую из когнитивно-аффективных единиц. Мишел и Шода писали по этому поводу (1995):

> Когнитивно-аффективные представления не являются дискретными, не связанными единицами, просто вызывающими отдельные «реакции». Эти когнитивные представления и эмоциональные состояния динамически взаимодействуют друг с другом и взаимно влияют друг на друга, и эта организация отношений между ними формирует ядро структуры личности, которая руководит ими и ограничивает их импульсы (p. 253).

Эмоциональные реакции не существуют изолированно. Например, наше понятие о себе включает определенные позитивные и негативные *чувства (feelings)*. «Я вижу себя способным студентом факультета психоло-

гии, и это радует меня». «Я не очень хорошо знаю математику, и это мне не нравится». Точно так же наши компетентности и стратегии совладания (coping strategies), наши убеждения и ожидания, наши цели и ценности расцвечиваются нашими эмоциональными реакциями.

СИТУАТИВНЫЕ ПЕРЕМЕННЫЕ

Вторая составляющая, необходимая для предсказания человеческого поведения, помимо *когнитивно-аффективных единиц*, — это ***ситуативные переменные (situational variables)***, в число которых входят все стимулы, получаемые человеком в определенной ситуации. В процессе формирования поведения ситуативные переменные взаимодействуют с личными качествами. Мишел (1973) утверждал, что ситуации «воздействуют на поведение постольку, поскольку они влияют на такие личностные переменные, как индивидуальный способ кодирования человека, его ожидания, субъективная ценность стимулов или способность генерировать схемы реагирования (responce patterns)» (р. 276).

Мы можем определить относительное влияние ситуативных переменных и свойств личности, наблюдая сходства и различия в реакциях людей в данной ситуации. Когда разные люди ведут себя почти одинаково, например во время просмотра эмоциональной сцены в захватывающем кинофильме, мы делаем вывод, что здесь ситуативные переменные более сильны, чем личностные характеристики. С другой стороны, на первый взгляд одинаковые события могут вызывать существенно различные реакции, когда качества личности перекрывают свойства ситуации. Например, несколько рабочих могут быть одинаковым образом уволены, но их индивидуальные различия приведут к различному поведению, в зависимости от того, насколько каждый из уволенных рабочих ощущает необходимость работать, насколько он уверен в своей квалификации и как высоко он оценивает свои шансы найти другую работу.

Взаимодействие ситуации и разнообразных свойств личности играет значительную роль в формировании поведения. В одном из опытов, например, Мишел и Стауб (Staub, 1965) изучали условия, влияющие на выбор человеком вознаграждения, и обнаружили, что как ситуация, так и индивидуальные ожидания успеха являются важными. Исследователи сперва предложили ученикам восьмого класса средней школы оценить свои ожидания успеха в решении задач, требующих умения логически рассуждать и владения некоторой общей информацией. После того как школьники выполнили серию заданий, некоторым из них сообщили, что они успешно справились с задачей, другим сказали, что они не справились, а третьи не получили никакой информации. Затем их попросили сделать выбор между немедленным, но менее ценным и не соответствующим их работе вознаграждением и отсроченным во времени, но более ценным и соответствующим их труду. В согласии с теорией взаимодействия (interaction theory) Мишела, ученики, которым сказали, что они преуспели в предыдущем подобном задании, проявили большую склонность ждать более ценного вознаграждения, соответствующего результатам их работы; те, которым сообщили, что они потерпели неудачу в выполнении предыдущего задания, предпочли выбрать немедленную, менее ценную награду, а те, кто не имел никакой обратной связи, делали выбор, основываясь на собственных представлениях о своих возможностях. Таким образом, школьники из группы, не получившей никакой информации, которые изначально имели высокие ожидания успеха, сделали выбор подобно тем, кто верил, что их предыдущая работа была успешной, те же, кто изначально имел низкие ожидания успеха, сделали такой же выбор, как те, которые верили, что они провалились. Рисунок 25.1 иллюстрирует, как ситуативная обратная связь взаимодействует с ожиданиями успеха, влияя на выбор вознаграждения.

Не только взрослым, но и детям свойственно использовать когнитивные процессы для преобразования сложных ситуаций в более простые. Мишел и его бывший аспирант Берт Мур (1973) обнаружили, что дети способны преобразовывать события окружающей среды, фокусируясь на избранных сторонах получаемых стимулов. В их опытах по исследованию отсрочки удовлетворения дети, которым просто показывали изображение награды (лакомства или небольшой суммы денег), оказались способными дольше ждать вознаграждения, чем те, которых побуждали когнитивно конструировать (воображать) реальную награду, рассматривая картинку. Предыдущие исследования (Mischel, Ebbesen, & Zeiss, 1972) продемонстрировали, что детям, которым показывают реальную награду в течение периода ожидания, ждать труднее, чем тем, которые не видят награду. Эти две научных работы доказали, что, по крайней мере в некоторых ситуациях, когнитивное преобразование стимула может иметь такое же воздействие, как и собственно стимул.

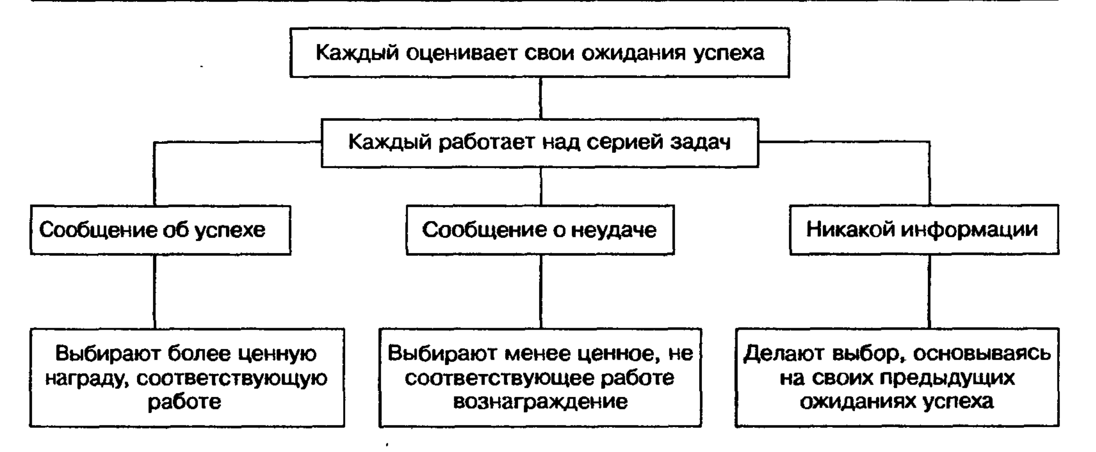


Рис. 25.1. Модель, использованная Мишелом и Штаубом

Мишел и Эббсон (1970) обнаружили, что дети могут с помощью своих когнитивных способностей преобразовывать неприятную ситуацию ожидания вознаграждения в более приятную. Во время исследования отсрочки удовлетворения детям из детского сада объявили, что они получат маленькую награду по истечении короткого периода времени и более значительную, если они смогут подождать подольше. Детям, которые думали об обещаном удовольствии, ожидание давалось с большим трудом, в то время как те, кто смог ждать дольше всех, использовали различные способы самоотвлечения, чтобы не думать о награде. Они смотрели в другую сторону, закрывали глаза или пели песни для того, чтобы превратить неприятное ожидание в более приятную ситуацию.

Это открытие побудило Мишела и Мура (Moore, 1973) использовать символическое представление награды с целью проверить, как изменится время ожидания. Они научили детей представлять, будто реальная награда — это картинка и будто картинка — это реальное удовольствие. Они обнаружили, что когнитивные представления (то есть то, что дети рисуют себе в своей голове) больше влияют на то, насколько дети смогут отсрочить свое удовлетворение, чем действительное вознаграждение. Дети, которые видели реальную награду, но представляли себе, что это — картинка, оказались способными ждать долгое время, тогда как те, кто видел картинку, но представлял себе, что она реальна, не могли ждать так долго. Именно результаты исследований привели Мишела к заключению, что роль в формировании поведения играют как ситуация, так и разнообразные когнитивно-аффективные составляющие (cognitive-affective components).

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Для описания человеческого поведения Мишел разработал *обусловленную модель*, которая предполагает, что поведение людей в большой степени определяется их восприятием себя в конкретных условиях.

• В различных ситуациях люди реагируют различно, и прежде всеми признанная последовательность черт есть миф. Мишел не отрицает существования стабильных схем поведения, но считает, что не следует полагаться только на них при объяснении поведения. Теория Мишела *не* рассматривает поведение как происходящее из стабильных, глобальных черт личности.

• Поведение формируется *взаимодействием* когнитивно-аффективных единиц и ситуативных переменных. Важнейшие когнитивно-аффективные единицы включают в себя *компетентности и саморегуляторные стратегии* (то, что человек может делать, и его стратегии осуществления этих действий), *стратегии кодирования* (способ понимания и систематизации информации), *ожидания и убеждения* относительно возможных последствий своего поведения, а также *цели и ценности* и *эмоциональные реакции*.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Когнитивно-аффективные единицы (Cognitive-affective units). Все психологические, социальные и физиологические характеристики людей, являющиеся причиной их взаимодействия с окружающей средой по относительно стабильной схеме варьирования. В число *когнитивно-аффективных*

единиц входят: компетентности и *саморегуляторные стратегии*, стратегии *кодирования*, ожидания *и убеждения, цели и ценности, эмоциональные реакции*.

Личный автограф (Personal signature). Последовательный способ варьирования человеком своего поведения в определенных ситуациях. Характерный для человека *личный автограф* остается стабильным во всех ситуациях, даже если его поведение меняется.

Обусловленная модель влияния черт личности (Conditional model). Выдвинутая Мишелом точка зрения, предполагающая, что поведение определяется не глобальными чертами личности, а тем, как человек воспринимает себя в конкретной ситуации.

Ожидания последствий стимула (Stimulus-outcome expectancies). Множество комбинаций стимулов, ограничивающих возможные результаты исполнения любой схемы поведения.

Парадокс последовательности (Consistency paradox). Интуитивная вера в относительную последовательность человеческого поведения, вытекающую из известных нам черт личности, в то время как непосредственный опыт доказывает, что поведение бывает очень разнообразным.

БИБЛИОГРАФИЯ

Epstein S. (1979). The stability of behavior, P. 1 — Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1097—1126.

Epstein S. (1988). The stability of behavior, P. 2 — American Psychologist, 35, 790—806.

Feist J., Feist G. (1998). Theories of Personality, McGrawHill.

Hartshorne H. & May M. A. (1928). Studies in the nature of character. New York: Macmillan.

Micshel H. N. & Mischel W., (Eds.) (1973). Readings of personality. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Mischel W. (1968). Personality and Assessment. New York: Willey.

Mischel W. (1971). Introduction to Personality. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Mischel W. (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. Psychological Review, 80, 252—283.

Mischel W. (1979). On the interface of cognition and personality: Beyond the person-situation debate. American Psychologist, 34, 740—754.

Mischel W., (1990). Personality dispositions revisited and revised: A view after three decades. In L.A.Pervin (Ed.), Handbook of personality: Theory ahd research (p. 111—134), New York: Guilford Press.

Mischel W., & Ebbesen E. B., (1970). Attention in delay of gratification. Journal of Personality and Social Psychology, 16, 329—337.

Mischel W., Ebbesen E. B., & Zeiss A. R. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. Journal of Personality and Social Psycholjgy, 21, 204—218.

Mischel W. & Mischel H. N., (1976). A cognitive social learning approach to morality and self-regulation. In T. Lickona (Ed.), Moral, development and behavior: Theory, research, and social issues. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Mischel W. & Mischel H. N., (1983). Development of children's khowledge of self-control strategies. Child Development, 54, 603—619.

Mischel W., & Moore B. (1973). Effects of attention to symbolically presented rewards upon self-control. Journal of Personality and Social Psychology, 28, 172—179.

Mischel W., & Shoda Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality. Psychological Reports, 102, 246—258.

Mischel W., & Staub E. (1965). Effects of expectancy on working and waiting for larger rewards. Journal of Personality and Social Psychology, 2, 625—633.

Wright J. C. & Mischel W., (1987). A conditional approach to disposition constructs: The local predictability of social behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 53, 1159—1177.

ГЛАВА 26



РАЙМОНД КЭТТЕЛЛ И ФАКТОРНАЯ ТЕОРИЯ ЧЕРТ

Большую часть своей жизни Раймонд Кэттелл (Raymond Cattell) посвятил созданию полной карты возможных свойств человеческой личности. Именно им впервые был определен практически исчерпывающий список нормальных и анормальных темпераментных или структурных черт, а затем Кэттелл перешел к измерению динамики личности, обнаружив при этом черты, названные им мотивационными. По мнению Кэттелла, зная структуру и динамику личности, можно успешно предсказывать поведение конкретиого человека.

Кэттелл отвергает клинические методы более ранних теорий личности как ненаучные и основанные не на твердых данных, а на ничем не подтвержденных спекуляциях. В своем анализе личности он использовал *индуктивный метод (inductive method)*, в противоположность дедуктивным рассуждениям Г. Оллпорта и *гипотетически-индуктивному методу (hypothetical-deductive method)* своих предшественников. Исследователь, применяющий гипотетически-индуктивный метод, уже *до того*, как начнет собирать данные, держит в голове некоторую гипотезу или теорию. Индуктивный подход Кэттелла состоит в том, что исследователь, не имея никаких изначальных гипотез, собирает большой массив данных, применяет к ним *факторный анализ (factor analysis)* и только после того, как становятся доступны результаты этого анализа, выдвигает гипотезы, которые затем подвергаются проверке.

> Личность — это то, что позволяет предсказать, что сделает человек в данной ситуации. Цель психологического исследования личности — установить законы, по которым люди ведут себя во всех видах социальных ситуаций и общих ситуаций среды... Личность... связана со всем поведением индивида, как внешним, так и внутренним* (Cattell, 1950, p. 2—3).

Вклад, сделанный Кэттеллом в психологию за семьдесят с лишним лет научной работы, поистине неоценим. Сам ученый, однако, скромно признает, что его теория личности до сих пор не избавлена от «белых пятен», и считает, что «их заполнение зависит только от того, насколько психологи практически готовы приступить к решению входящих сюда достаточно сложных вопросов». При этом Кэттелл добавляет, что у него «нет сомнений относительно твердости теории, так как она построена на основе результатов измерений структур и процессов» (Cattell, 1993, p. 110).

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Раймонд Бернард Кэттелл (Raymond Bernard Cattell) родился 20 марта 1905 года в английском городе Стаффордшире, в добропорядочной викторианской семье. Раймонд был средним из троих сыновей, мать всегда брала его под свою защиту, а отец сосредоточил свое внимание на старшем ребенке. Пользуясь относительной свободой, юный Раймонд часто бродил по берегу моря или исследовал побережье на лодке, управлять которой он выучился еще в раннем детстве.

В годы Первой мировой войны Кэттелл был еще слишком молод, чтобы стать солдатом, но видел опустошение, которое несла с собой война, и поезда, переполненные истекающими кровью ранеными. От спокойствия его детства не осталось и следа: «Постоянно и беззвучно в мою жизнь входило неизменное чувство серьезности, основанное на ощущении, что вряд ли позволительно быть менее самоотверженным, чем эти раненые солдаты, и новом чувстве для мальчишки — быстротечности человеческой жизни и необходимости совершенствования ее по мере возможности» (Cattell, 1974, p. 63).

В 1921 году, когда ему было 16 лет, Кэттелл поступил в Королевский колледж Лондонского университета и через три года окончил его с отличными оценками. Специальностью Кэттелла в колледже была химия и физика, но его интересы простирались гораздо дальше, затрагивая в том числе и социальные проблемы. К моменту получения степени бакалавра будущий ученый понял, что хочет заниматься психологией, и потому, вопреки советам однокурсников, продолжил свое образование в этой области. В 1929 году он получил в Лондонском университете степень доктора философии, а несколько позже — доктора естественных наук. Будучи аспирантом, Кэттелл работал в лаборатории Чарльза Спирмена (Charles Spearman), выдающегося британского психолога, выдвинувшего в 1904 году основные идеи *факторного анализа*, а в то время занимавшегося монументальным исследованием человеческих способностей.

---

* Здесь и далее цитаты из *Personality: A systematic, theoretical, and factual study* («Личность: системное фактическое и теоретическое исследование», 1950) даны в переводе И. Б. Гриншпун.

Защитив диссертацию, Кэттелл стал лектором в Университетском колледже Юго-Запада, в городе Экзетер, и работал там до 1932 года, пока не переехал в Лейсестер, где при городской психиатрической больнице только что открылась детская клиника. Пять лет, проведенные им в качестве директора клиники, Кэттелл занимался в основном административной и клинической работой, но все же провел ряд исследований, касающихся измерения интеллекта, и опубликовал за это время несколько статей и одну книгу. К 1937 году Кэттелл понял, что его научные замыслы могут быть реализованы не в клинике, а только в университете.

На тот момент в Англии существовало лишь шесть университетских психологических кафедр, и Кэттелл принял предложение Э. Трондайка (E. L. Throndike) стать его ассистентом в Колумбийском университете. Кэттелл не хотел покидать Англию и поначалу не собирался оставаться в Америке дольше чем на год. Однако, закончив свою работу в Колумбии, он перешел в Университет Кларка в городе Уорчестер, штат Массачусетс, где возглавил кафедру, позже ставшую известной как «кафедра Стэнли Холла». Затем, продолжая поиски места, которое подходило бы для проведения психологических исследований, Кэттелл перешел преподавать в соседний Гарвард, где познакомился с Г. Оллпортом, споры с которым оказали большое значение на формирование новой теории.

Во время Второй мировой войны Кэттелл работал на Министерство обороны США над созданием личностных тестов, применявшихся при отборе офицеров. Там он трудился в составе единой команды, совместно занятой решением одной проблемы, и осознал преимущества этого подхода, несвойственного большинству университетов. После окончания войны он наконец нашел место, предоставляющее возможность проводить академические исследования именно так, как ему этого хотелось, — место директора Лаборатории личностного и группового анализа в Университете штата Иллинойс и на этом посту проработал 30 лет. Большинство наиболее продуктивных с научной точки зрения лет жизни Кэттелла относятся к проведенным в Иллинойсе, где ему было присвоено звание «Выдающийся профессор и ученый». Кроме того, в 1949 году Кэттелл стал одним из основателей Института тестирования личности и способностей (IPAT), организации, которая, в частности, занималась распространением и популяризацией в научных и медицинских кругах тех тестов и методик, которые разрабатывались Лабораторией личностного и группового анализа.

В 1973 году Кэттелл оставил свой пост в Университете Иллинойса и переехал в Баулдер, штат Колорадо, где основал Институт исследования морали и приспособления. Проведя некоторое время в Колорадо, Кэттелл затем перешел преподавать на факультет психологии Гавайского университета. В настоящее время он работает в Институте профессиональной психологии Фореста в Гонолулу.

Одна из дочерей ученого, Хитер Кэттелл, продолжила работу отца в Институте тестирования личности и способностей (IPAT) при Университете штата Иллинойс.

В общей сложности Кэттеллом опубликовано около 40 книг и более 400 статей. Среди его трудов наибольшей популярностью пользуются *Description and measurement of Personality* («Описание и измерение личности», 1946), *Personality: A systematic, theoretical and factual study* («Личность: системное фактическое и теоретическое исследование», 1950), *The scientific analysis of personality* («Научный анализ личности», 1965), а также *The inheritance of personality and ability* («Наследование личности и способностей», 1982). Наиболее полно теоретические взгляды Кэттелла изложены в книге *Personality and motivation structure and measurement* («Структура и измерение личности и мотивации», 1957).

Его работы неоднократно отмечены научной общественностью: так, Кэттелл был лауреатом премии Дарвиновского общества, получил премию Веннера Грена, присуждаемую Нью-Йоркской академией наук, и награду Американской психологической ассоциации «За выдающиеся работы в области измерений». Кэттелл был первым президентом Общества мультивариативной экспериментальной психологии и в знак признания заслуг избран действительным членом Британского психологического общества.

Творческий путь Раймонда Кэттелла может служить образцом беззаветного служения науке. Еще обучаясь в Лондонском университете, юный Кэттелл составил план своей будущей работы, сформулировав конкретные цели, которых он должен был добиться в ближайшие 30 лет — за период с 1930 по 1960 год. План Кэттелла, создание которого заняло всего лишь около года, а исполнение — всю жизнь, состоял в том, чтобы измерить и объективно описать структуру личности, пользуясь тремя спо-

собами наблюдения: регистрацией поведения человека в течение его жизни, данными опросников и объективных тестов, и точно так же исследовать мотивационные черты. И вот в 1993 году Кэттелл писал, что проводимые им на тот момент измерения личностных и мотивационных черт «замыкают круг структурных исследований, начатых нами много лет назад» (Cattell, 1993, р. 108).

ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ

Создавая свою теорию, Кэттелл использовал для идентификации черт *факторный анализ (factor analysis)*, первые принципы которого были заложены еще в 1905 году его учителем Спирменом.

На первом шаге исследования производятся специфические наблюдения над многими людьми. Затем данные каким-то образом характеризуются количественно, например рост измеряется в сантиметрах, вес — в килограммах, способности — числами, полученными в результате тестов, профессиональные склонности — по специальной оценочной шкале, и т. д. Следующим шагом является выяснение, какие из этих переменных (или величин) связаны друг с другом и каким образом. С этой целью вычисляется **коэффициент корреляции** (степень взаимозависимости между двумя группами данных) каждой из переменных с оставшимися величинами. Результаты вычислений образуют таблицу интеркорреляций, или *матрицу*, с равным количеством строк и столбцов. Некоторые из входящих в нее коэффициентов корреляции будут высокими и положительными, некоторые — приблизительно равными нулю, некоторые окажутся отрицательными. Например, мы можем обнаружить большую положительную корреляцию между ростом и длиной ног, поскольку одна из этих величин входит в другую в качестве составляющей. Мы также, возможно, заметим высокую степень корреляции между лидерскими способностями и показателями уравновешенности. Причина этой связи в том, что оба свойства являются разными сторонами одного и того же основного фактора — уверенности в себе.

Факторный анализ позволяет свести большое количество переменных к меньшему числу более фундаментальных величин. В нашем случае такие фундаментальные величины носят название *черт*, то есть факторов, объединяющих в себе группу тесно связанных переменных. Например, пусть мы обнаружили высокую положительную интеркорреляцию между оценками по алгебре, геометрии, тригонометрии и арифметике. Таким образом мы обнаружили группу величин, которую можно обозначить как фактор М — математические способности. Точно так же, с помощью факторного анализа, мы можем выделить несколько других **факторов**, или основных свойств личности. Количество факторов, естественно, будет меньше, чем изначальное количество наблюдений.

Следующим шагом будет определение **факторного веса (factor loading)** каждой из величин, то есть корреляции величин с фактором. Например, если оценки знаний по алгебре, геометрии, тригонометрии и арифметике вносят большой вклад в формирование фактора М, но не других факторов, тогда мы можем сказать, что эти величины имеют большой факторный вес типа М. Факторный вес является индикатором чистоты различных факторов и позволяет интерпретировать значения факторов в терминах понятных психологических характеристик.

Для того чтобы математически вычислить психологические факторы, оси, по которым откладывается значение каждой переменной, определенным образом поворачивают, или *подвергают вращению (rotate)*, с сохранением некоторых специфических математических соотношений. Вращение может быть как ортогональным, так и наклонным, но большинство факторных аналитиков предпочитают **ортогональное вращение (orthogonal rotation)**, которое предполагает равенство нулю корреляции между факторами, то есть их независимость. Кэттелл был первым, кто начал применять метод **наклонного вращения (oblique rotation)**.

Метод наклонного вращения допускает некоторую положительную или отрицательную корреляцию факторов, оси расположены под углом, большим или меньшим 90°. В результате ортогонального вращения обычно получается очень небольшое количество значимых черт, тогда как применение метода наклонного вращения дает сравнительно много черт. Это отчасти объясняет, почему Кэттелл выделяет больше черт, чем, например, Айзенк, но психологическое значение этих черт нельзя непосредственно сравнивать со значением тех, что выявлены путем ортогонального анализа.

Поскольку черты, идентифицированные Кэттеллом, коррелируют между собой (наклонные оси), становится возможным провести факторный анализ результатов первичного факторного анализа. Таким образом получаются *факторы более высокого порядка (high-order factors)*. Кэттелл, использовав эту возможность, выделил факторы второго, третьего и даже четвертого порядка, с каждым повторным анализом число факторов возрастает, но они становятся более широкими по охвату.

Стоит также отметить, что черты, полученные в результате факторного анализа, могут быть униполярными или биполярными. **Униполярные черты (unipolar traits)** изменяются в диапазоне от нуля до некоторых положительных значений. **Биполярные черты (bipolar traits)**, в свою очередь, имеют диапазон изменения от одного полюса до другого, ноль здесь представляет средние значения. В качестве примера биполярных черт можно привести такие, как интроверсия/экстраверсия, либерализм/консерватизм, общественное влияние/робость.

ТЕОРИЯ ЧЕРТ

Кэттелл определял свойства личности как «то, что позволяет предсказать действия человека в данной ситуации» (1950, с. 2). Как можно сделать такие предсказания наиболее точно? Ответ Кэттелла состоит в измерении и описании *основных черт (source traits)*, которые предопределяют поведение. Основные черты следует отличать от *поверхностных черт (surface traits)*. В системе Кэттелла поверхностные черты не очень важны, они имеют значение лишь как исходный пункт, с которого удобно начинать исследование, или как индикаторы основных черт.

Оллпорт и Одберт (Allport & Odbert, 1936) выписали из полного толкового словаря около 18 000 названий черт, затем сократили полученный список до 4500 наименований, большинство из которых можно отнести к поверхностным чертам. Кэттелл использовал этот перечень в качестве исходной точки для факторного анализа черт личности. Многие из входящих в него 4500 черт связаны друг с другом, то есть они обычно появляются вместе, в виде группы. Если несколько поверхностных черт очевидно связаны друг с другом, должно быть некоторое основное свойство, которое удерживает эти черты вместе.

> Наше знание динамической психологии в основном пришло благодаря клиническим и натуралистическим методам и во вторую очередь — благодаря контролируемому эксперименту. Открытия, совершенные благодаря первому и даже последнему, сейчас находятся в процессе более надежного обоснования на основе применения более чистых статистических методов. В частности, эксперименты и клинические заключения необходимо заново обосновать на базе реальных концепций, где черты (особенно драйвы) образуют реальное единство, а это требует факторно-аналитических исследований (Cattell, 1950, р. 175).

Согласно Кэттеллу, черты делятся на *общие (common)*, то есть свойственные многим людям, и *уникальные (unique)*, то есть характеризующие конкретного человека. К тому же следует отличать *основные черты* от *поверхностных черт*. Третий способ классификации черт — разделение их на *темпераментные (temperament)*, *мотивационные (motivational)*, или *динамические, черты* и *способности (ability)*.

Свою теорию черт Кэттелл создал, пользуясь предложенным Терстоуном (Thurstone) методом многофакторного анализа, который предполагает обработку больших объемов собранной заранее информации. В исследованиях Кэттелла использовались так называемые *R-техника, P-техника* и дифференцированная *dR-техника*. Для того чтобы результаты анализа оказались достоверны, исходные данные для заполнения корреляционной таблицы должны быть достаточно валидны. Поэтому особое значение имели способы наблюдения за поведением и сбора информации, которая условно делится на *L-*, *Q-* и *T-данные*.

ВИДЫ ДАННЫХ

Первый источник информации — это регистрация реальных событий в жизни людей и их поведения. С помощью наблюдений действий и поведения большого числа людей исследователь получает так называемые **L-данные**. Сюда входит как объективная информация, или L(T)-данные, так и более субъективная, основанная на оценках других, или L(R)-данные. Например, количество мест работы в течение 20 лет — это L(T)-данные, а мнение начальника о том, как трудится подчиненный, —L(R)-данные.

Второй источник информации — это сообщения самих людей о себе, или **Q-данные**, получаемые, как правило, из опросни-

ков, в которых людям предлагается ответить на вопросы либо подтвердить или опровергнуть какие-то заявления, основываясь на том, что они знают о себе. Большинство личностных опросников, используемых психологами, поставляют Q-данные. Поскольку Q-данные — это то, что человек знает и хочет сказать о себе, а он может заблуждаться или сознательно обманывать, эти данные должны обязательно коррелироваться с данными о реальном поведении респондентов. Непроверенные сообщения людей о себе называются Q'-данными, и только те, что подкреплены сведениями о реальном поведении человека, можно действительно назвать Q-данными.

Третий вид данных — это **Т-данные**, или информация, получаемая из объективных тестов, то есть тестов, в которых обман невозможен или цель опроса скрыта от опрашиваемого. Так, например, измеряются умственные способности, реакция, чувство юмора, способность следовать указаниям и многие другие свойства, позволяющие получить информацию собственно о качествах, а не о том, что сам человек или другие думают об этих качествах.

В идеале если техники сбора L, Q и Т-данных совершенно надежны и достоверны, то информация каждого из трех источников показывает точно те же самые факторы, что и данные остальных двух источников. На практике, конечно, таких полностью надежных и достоверных измерительных методов до сих пор не существует, но Кэттелл (1957, 1979–1980) обнаружил, что между результатами исследований, основанных на информации, собранной различными способами, есть достаточно много общего, особенно хорошо соответствуют друг другу факторы, выявленные с помощью L- и Q-данных.

Использование Кэттеллом трех источников данных создает обманчивое впечатление, что его научная работа разделена на три не связанные друг с другом темы, но если рассматривать всю его деятельность в целом, становится ясно, что три способа наблюдения — это всего лишь три подхода к пониманию и измерению свойств личности.

ТЕХНИКИ СОСТАВЛЕНИЯ МАТРИЦЫ

К началу 1940-х годов наиболее распространенным методом составления матрицы корреляций была так называемая **R-техника**, когда много людей в одной и той же ситуации отвечают на один или несколько тестов. Результаты факторно-аналитических исследований с использованием R-техники позволяли идентифицировать только те черты, которые являются общими для многих людей.

Критика Оллпорта, активно защищавшего концепцию индивидуальных, или *уникальных, черт*, побудила Кэттелла задуматься о разработке способов полного и объективного изучения отдельных случаев. В результате этих размышлений появилась **Р-техника**, при использовании которой один и тот же человек отвечает на два или более теста в различных ситуациях, и из этих данных составляется корреляционная матрица. Применяемая Кэттеллом Р-техника позволяет получить 30 или более переменных, относящихся к одному человеку более чем в 100 ситуациях. В начале испытания новой техники этим человеком была вторая жена Кэттелла, которая, естественно, в конце концов очень устала от продолжавшихся 9 недель ежедневных тестирований в «разных неудобных условиях, требуемых экспериментом» (Cattell, 1974b, p. 106).

Если использовать только Р-технику, велика вероятность ошибочного выбора обследуемых людей, поэтому в дополнение к ней Кэттелл разработал дифференцированную **dR-технику**, при использовании которой в корреляционную матрицу входят переменные, полученные из тестирования большого количества людей в двух различных ситуациях. Р-техника является хорошим методом исследования единичного случая, на отсутствие которой сетовал Оллпорт, но факторы, обнаруженные с помощью этой техники, принадлежат только одному человеку, таким образом, невозможно обобщение результатов тестирования. С другой стороны, dR-техника допускает обобщение, но здесь используются только два момента времени, по крайней мере в один из которых возможно влияние какого-нибудь неординарного события, то есть dR-техника не застрахована от ошибок в выборе ситуаций. Р- и dR-техники должны использоваться вместе для определения *общих состояний (common states)* или *шаблонов настроений (mood patterns)*.

Исследуя разные факторы, необходимо использовать различные техники. Так, понятие **состояния (state)** относится к временным изменениям в поведении, появляющимся в результате изменений в окружающей среде. Примеры психологических состояний — радость, гнев, страх, беспокойство. В число физиологических состояний входят ритм сердца, температура тела и кровяное давление. Колебания этих поведенческих и физиологических состояний наиболее достоверно вычисляются с помо-

щью применения P- и dR-техник. С другой стороны, **черта (trait)** — это относительно постоянное свойство или расположение, или, как определял Кэттелл (1979–1980), «то, от чего зависит, что человек будет делать в конкретной ситуации». Черты лучше выявляются традиционной R-техникой.

Для измерения черт Кэттелл разработал несколько вариантов опросника 16PF: «Личностный опросник для дошкольников» (PSPQ), предназначенный для работы с детьми 4–6 лет; «Личностный опросник для школьников младших классов» (ESPQ), то есть для детей 6–8 лет; «Детский личностный опросник» (CPQ) для тестирования детей 8–12 лет и «Личностный опросник для старшеклассников» (HSPQ) для работы с молодыми людьми 12–18 лет. В этих опросниках детям или молодым людям предлагается альтернатива, например: «Ты так же хорошо умеешь писать диктанты, как другие дети, или другие пишут лучше, чем ты?» или «Тебе больше нравится играть со своими игрушками или с другими ребятами?». Дополнительно был разработан «Клинический аналитический опросник» (Clinical Analysis Questionnaire, CAQ), результаты по которому записываются в виде *стэнов (stens)*, то есть целых величин, измеряемых по 10-разрядной шкале, где каждая величина изменяется от 0 до 10 (табл. 26.1).

Таблица 26.1

Нормальные черты личности

	Отрицательный полюс (1–4)	Средние значения (5–6) / отмеченное значение	Положительный полюс (7–10)		ряд	стэн
A	скрытность, отстраненность, отчуждение	5	доброта, дружелюбие, беспечность	A: ДОБРОСЕРДЕЧНОСТЬ	9	5
B	конкретное мышление	6	абстрактное мышление	B: ИНТЕЛЛЕКТ	7	6
C	легко расстраивается, эмоциональность	7	Эмоциональная стабильность, хладнокровие	C: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ	13	7
E	конформизм, приспособляемость	8	настойчивость, склонность к соперничеству	E: ДОМИНАНТНОСТЬ	12	8
F	предусмотрительность, здравомыслие, серьезность	7	импульсивность, беспечность	F: ИМПУЛЬСИВНОСТЬ	11	7
G	пренебрежение к правилам	3	соблюдает правила, совестливость, настойчивость	G: СОБЛЮДАЕТ ПРАВИЛА	7	3
H	застенчивость, робость, чувствительность к угрозам	7	смелость, азарт	H: СМЕЛОСТЬ	10	7
I	здравомыслие, холодность	6	чувствительность, мечтательность	I: ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ	10	6
L	доверие к другим, умение сотрудничать	8	подозрительность, недоверчивость, ревность	L: ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ	12	8
M	практичность, «приземленность»	8	мечтательность, рассеянность	M: МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ	13	8
N	прямота, простые вкусы	3	проницательность, изысканность, вежливость	N: ИСКУССТВЕННОСТЬ	5	3
O	уверенность в себе	6	неуверенность, боязливость	O: НЕУВЕРЕННОСТЬ	9	6
Q_1	консервативность, уважение к традициям	9	любовь к экспериментам и нововведениям	Q_1: РАДИКАЛИЗМ	12	9
Q_2	привязанность к группе	8	самодостаточность, изобретательность	Q_2: САМОДОСТАТОЧНОСТЬ	13	8
Q_3	недисциплинированность, слабый самоконтроль	3	дисциплинированность, самоконтроль, точность	Q_3: ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ	6	3
Q_4	ненапряженность	6	напряженность, фрустрация, возбудимость	Q_4: НАПРЯЖЕННОСТЬ	8	6

Клинические факторы

	Отрицательный полюс (1–4)	Средние значения (5–6) / отмеченное значение	Положительный полюс (7–10)		ряд	стэн
D_1	Не жалуется на здоровье	2	страхи, связанные с состоянием здоровья	D_1: ипохондрия	0	2
D_2	Удовлетворенность жизнью	2	уныние, мысли о самоубийстве	D_2: суицидальная депрессия	0	2
D_3	Сдержанность	8	ищет возбуждающих влияний, беспокойство	D_3: возбужденность	15	8
D_4	Уравновешенность	5	неуверенность, страхи, неуклюжесть	D_4: тревожная депрессия	6	5
D_5	Энергичность	5	уныние, усталость, грустное настроение	D_5: энергетическая депрессия	5	5
D_6	Спокойствие, уверенность	4	чувство вины и обиды, самокритичность	D_6: вина и обида	4	4
D_7	Интерес к окружающим людям	8	стремление к уединению	D_7: скука и отчуждение	10	8
Pa	Разумное отношение к миру	8	нерациональный страх преследования	Pa: паранойя	9	8
Pp	Законопослушность	10	пренебрежение к законам и морали, асоциальность	Pp: психопатические отклонения	22	10
Sc	Живет в реальном мире	6	бежит реальности, живет в мире своих фантазий	Sc: шизофрения	5	6
As	Отсутствуют вынужденные привычки	6	повторяющиеся вынужденные мысли и действия	As: психастения	7	6
Ps	Уверенность в собственной ценности и компетентности	6	чувство своей незначительности и малой ценности	Ps: психологическая неадекватность	6	6

Психологический профиль 24-летней женщины, составленный по результатам теста CAQ

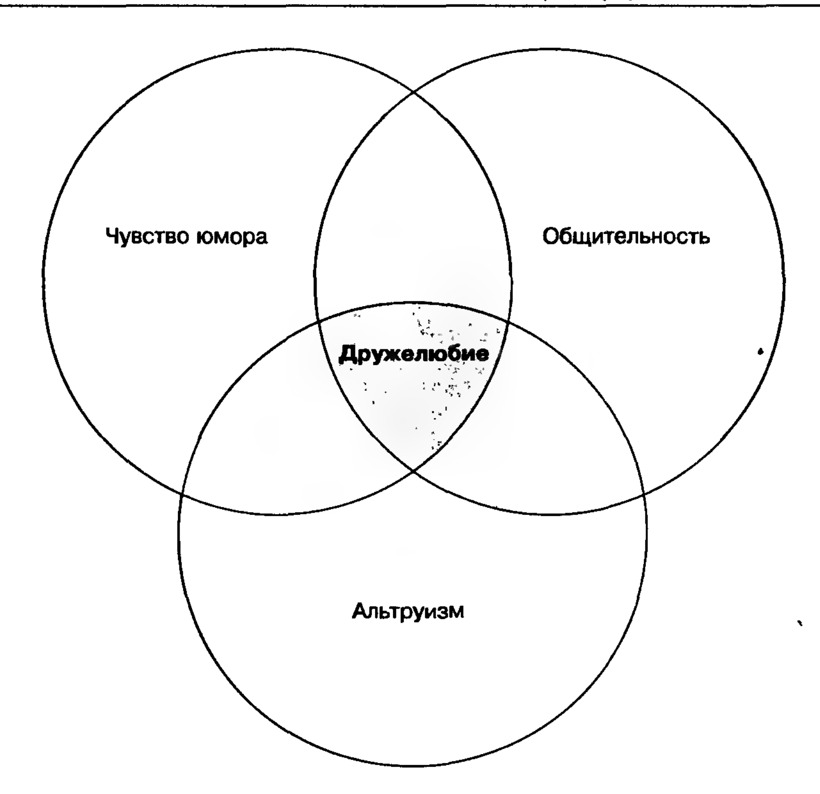


Рис. 26.1. Три поверхностные черты объединяются основной чертой дружелюбия

ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ

Основной фактор, ответственный за высокую корреляцию между поверхностными факторами, получил в теории Кэттелла название *основной черты (source trait)*. Основных черт намного меньше, чем поверхностных, но они гораздо лучше позволяют предсказывать поведение. На рис. 26.1 мы видим три поверхностные черты — чувство юмора, общительность и альтруизм, которые объединены в группу, так как между ними существует большая положительная корреляция. Что держит вместе эти поверхностные черты, то есть что заставляет их появляться вместе? Если поверхностные черты всегда проявляются в виде группы, значит, какая-то общая черта, представленная затемненной областью на рис. 26.1, является основой всех этих свойств. В данном случае эту черту можно назвать *дружелюбием*.

> Основные черты обещают быть реальными структурными силами, стоящими за личностью, которые нам необходимо знать, чтобы справляться с проблемами развития, психосоматики, проблемами динамической интеграции... Как теперь показывают исследования, эти исходные черты соответствуют реальным унитарным силам — физиологическим, темпераментальным факторам; степеням динамической интеграции; открытости социальным институтам, относительно которых можно обнаружить много больше, когда они определены (Cattell, 1950, p. 27).

Темпераментные черты

Темпераментные *(temperament)* черты относятся к тому, *как* человек действует и ведет себя. За годы работы Кэттелл и его коллеги идентифицировали 35 *первичных темпераментных черт (primary traits)*, или *черт первого порядка*. Из них 23 являются характеристиками нормальных людей, а 12 относятся к патологическим отклонениям*. Для выявления темпераментных черт использовались L- и Q-данные, собранные на основе выборок, состоящих как из взрослых людей, так и из детей.

* Названия темпераментных черт даются по книге: *Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов*. Словарь-справочник по психодиагностике. — СПб.: Питер, 1999.

Таблица 26.2

Нормальные первичные основные черты

Фактор	*Отрицательный полюс*	*Положительный полюс*
A	**Сизотимия** скрытный, держится обособленно, не интересуется делами других	**Аффектотимия** добросердечный, открытый, беспечный, принимает участие в заботах других людей
B	**Низкий интеллект**[1] низкие умственные способности, умственная лень, глупый	**Высокий интеллект** высокие умственные способности, сообразительный, настойчивый
C	**Слабое «я»** эмоциональный, легко расстраивается, изменчивое поведение	**Сильное «я»** эмоционально стабильный, реалистичный, спокойный
D	**Флегматичный темперамент**[2] ведет себя сдержанно, тщательно обдумывает свои действия, малоактивный, неповоротливый	**Возбудимость** возбудимый, нетерпеливый, требовательный, гиперактивный, несдержанный
E	**Конформность** послушный, робкий, позволяет другим руководить собой, покорен обстоятельствам, легко приспосабливается	**Доминантность** настойчивый, агрессивный, упрямый, склонный к соперничеству
F	**Десургенсия** здравомыслящий, молчаливый, серьезный	**Сургенсия** энтузиаст, невнимательный, беззаботный
G	**Слабость «Сверх-я»** пренебрегает правилами и моральными стандартами общества, потворствует своим желаниям	**сила «Саерх-я»** совестливый, упорный, высокоморальный, здравомыслящий
H	**Тректия** застенчивый, робкий, сдержанный, чувствительный к угрозам	**Пармия** искатель приключений, «толстокожий», смелый в общении с людьми
I	**Харрия** реалист, не поддается иллюзиям	**Премсия** мечтательный, чувствительный, зависимый, осторожный
J	**Цепия**[2] жизнерадостный, любит быть в обществе	**Коастения** осторожный реалист, рефлективный, внутренне сдержанный
K	**Социальная беспечность**[2] социально неподготовленный, беспечный, невоспитанный	**Социальная вовлеченность** социально зрелый, бдительный, дисциплинированный
L	**Алаксия** доверчивый, принимает мир таким, как он есть	**Протензия** подозрительный, ревнивый, догматичный
M	**Праксерния** практичный, занят «земными» проблемами	**Аутия** мечтательный, богемный, рассеянный
N	**Безыскусность** прямой, открытый, простые вкусы	**Искусстаенность** проницательный, изысканный, вежливый, умеет вести себя
O	**Гипертимия** самоуверенный, безмятежный, доволен собой	**Гипотимия** боязливый, неуверенный, озабоченный, склонный обвинять себя
P	**Осторожная бездеятельность**[2] меланхоличен, осторожен, избегает риска	**Сангвиническая склонность к риску** свнгвиник, любит рисковать, независимый
Q_1	**Консерватизм** не любит перемен, уважает традиционные ценности	**Радикализм** любит экспериментировать, свободомыслящий, ничего не принимает на веру
Q_2	**Зависимость от группы** компанейский, прислушивается к мнению окружающих	**Самодостаточность** самодостаточный, изобретательный, предпочитвет собственные решения

21 Зак. 1153

Окончание табл. 26.2

Фактор	Отрицательный полюс	Положительный полюс
Q_3	**Импульсивность** низкий самоконтроль, расхлябанный, руководствуется своими желаниями	**Контроль желаний** контролирует свое поведение, обладает силой воли, щепетильный, дисциплинированный, следит за своим имиджем
Q_4	**Нефрустрированность** ненапряженный, спокойный, нефрустрированность	**Фрустрированность** напряженный, фрустрированный, возбудимый, не может сидеть спокойно, раздражительный
Q_5	**Социальная незаинтересованность**[2] не склонен заниматься социальной работой, не чувствует себя должным, самодостаточен	**Привязанность к группе и чувство собственной неадекватности** увлечен социвльной работой, чувствует, что делает недостаточно, участвует в социальных мероприятиях
Q_6	**Невыразительное поаедение**[2] тихий, не склонен к эффектным жестам	**Социальное щегольство** чувствует, что с ним поступают нечестно, любит эффекты, делает резкие антисоциальные замечания
Q_7	**Слабая потребность в самовыражении**[2] неразговорчивый в компании	**Сильная потребность в самоаыражении** любит поговорить, участвоввть в драматических представлениях, следует модным идеям

[1] Фактор В (интеллект) относится к способностям, в не к темпераментным чертам.
[2] Один из «семи недостающих факторов», названных так потому, что они не входят в опросник 16PF.
Источник: R. B. Cattell, *Personality and Learning Theory, Vol.* 1, 1979. Copyright © 1979 Springer Publishing Company, Inc., New-York, NY 10012.

Нормальные черты

Полную картину свойств нормальной личности, по крайней мере со стороны темперамента, образуют 23 черты (табл. 26.2). Все измерения свойств темперамента нормальных людей, как взрослых, так и детей, проведенные и лабораторией Кэттелла, и другими исследователями, дают качества, соответствующие одной из 23 нормальных черт. Иными словами, возможно, все важнейшие черты личности уже определены Кэттеллом и его коллегами. Сам Кэттелл некоторое время назад писал, что «первопроходческий труд по извлечению главных структур человеческой личности в основном завершен» (Cattell, 1974 a, с. 86). Дальнейшая работа Кэттелла состояла в сравнении черт, полученных с помощью каждого из трех способов наблюдения, в разных возрастных группах и в разных культурах, а также в нахождении и уточнении психологического смысла каждой из 23 нормальных черт.

Из нормальных черт наиболее полно изученными являются 16 личностных факторов, входящих в «Шестнадцатифакторный личностный опросник» (16 PF) Кэттелла (1949), в его пятой на настоящее время редакции (Cattell & Cattell, 1995). Поскольку 16PF — это личностный опросник, естественно, все 16 черт получаются из Q-данных. Для выявления 7 дополнительных факторов, которые также принадлежат к числу 23 нормальных черт, обычно используются L-данные, хотя некоторые из них, а именно фактор J (цепия [zeppia]) и фактор К (социальная беспечность [social unconcern]), возможно получить путем более тщательного измерения Q-данных.

Кэттелл использовал необычные названия черт, поскольку он хотел, чтобы они рассматривались вне связи с привычным значением слов. Он начал свою работу, не имея никаких изначальных убеждений относительно количества и наименований черт и типов, и он хотел, чтобы другие также видели эти черты с непредвзятой точки зрения. Как писал сам Кэттелл, он «свернул в сторону с "главной дороги" существующих концепций о типах и чертах личности и начал с помощью факторного анализа вычерчивать "личностную карту" поведения людей» (Cattell, 1990, р. 101).

Факторы, полученные на основе обработки L- и Q-данных, обозначаются латинскими буквами и номерами, от А до Q7. (Черты, полученные из Т-данных, нумеруются согласно «Универсальной системе индексов» Кэттелла, например U.1.1, U.1.2, U.1.3 и т. д.) Черты расположены в алфавитном порядке, и место каждой из черт

соответствует ее величине. Другими словами, фактор А (сизотимия/аффектотимия) — самый крупный фактор, то есть он наиболее четко идентифицируется факторно-аналитическими методами и отвечает за наибольшее количество вариаций поведения. Величина этого фактора, определенная Кэттеллом и его коллегами с помощью математических операций, соответствует данным клинической практики и ежедневным наблюдениям, согласно которым самой очевидной характеристикой человека является его закрытость (сизотимия) или открытость (аффектотимия) по отношению к внешнему миру. Точно так же фактор В (интеллект) — существенный и легкоизмеряемый фактор. Фактор В относится к способностям, тогда как остальные из первичных основных черт — это преимущественно темпераментные черты. Поскольку каждый последующий фактор становится все более «расплывчатым» и более трудноидентифицируемым, факторы от N до Q7 — это достаточно условные черты, отвечающие за сравнительно небольшое число вариаций поведения. Эти последние факторы значительно слабее предыдущих, и их труднее выявить с помощью факторного анализа.

Аномальные черты

На основе своего, связанного с психиатрией, клинического опыта Кэттелл пришел к убеждению, что существует два типа патологии. Первый — это *дисбаланс нормальных функций*, второй — особые и четко определенные болезненные процессы. Патологические индивидуумы обладают теми же самыми чертами, что и нормальные люди, но дополнительно они демонстрируют некоторые аномальные черты. При этом нормальные и аномальные черты могут иметь много общего. Например, такие факторы, как слабое «я», или гипотимия (склонность к чувству вины), очень характерны для невротических и психотических личностей, тем не менее они входят в число 23 нормальных факторов. Первый тип патологии — это тот, например, случай, когда нормальный фактор аффектотимия (фактор А) в крайней форме приводит к маниакально-депрессивному психозу.

Аномальные черты, приведенные в табл. 26.3, относятся ко второй категории, то есть к *патологическим чертам как отдельным факторам*. Первые семь, обозначенные латинской буквой D, — депрессивные черты. Последние пять (Pa, Pp, Sc, As, Ps) не только более серьезны с клинической точки зрения, но их также гораздо легче идентифицировать, чем депрессивные черты.

Для того чтобы выделить аномальные факторы, Кэттелл пользовался учебными описаниями аномального поведения, в которые он и его коллеги по ходу работы вносили свои дополнения. В группы тестируемых входили как здоровые, так и психически ненормальные люди. Интересно, что при испытаниях на нормальных людях факторно-аналитических методов, нацеленных на выявление аномальных факторов, были получены те же самые 23 нормальных фактора, что и при использовании обычных тестов. У больных же людей, наряду с этими 23 чертами, обнаруживаются еще 12 патологических факторов. Это отчасти подтверждает известную гипотезу, что психически ненормальные люди отличаются от нас в первую очередь тем, что обладают некоторыми дополнительными, патологическими чертами.

ЧЕРТЫ ВТОРОГО ПОРЯДКА

В отличие от других исследователей Кэттелл использовал так называемую *неортогональную систему* факторов. Этот термин подразумевает, что выделенные факторы в геометрическом смысле не находятся друг к другу «под прямым углом», то есть коррелируют между собой. В связи с этим становится возможным провести факторный анализ *результатов* оригинального факторного анализа и выяснить, какие из черт первого порядка имеют тенденцию объединяться в группы.

Используя такой метод, Кэттелл выделил 8 черт второго порядка и предположительно обозначил еще по крайней мере 7. Поскольку эти последние 7 черт нуждаются в дальнейшей проверке, мы будем рассматривать только наиболее твердо установленные первые 8 факторов второго порядка и первичные факторы, которые вносят наибольший вклад в их формирование. Факторы второго порядка обозначаются латинской буквой Q, так как они получаются из Q-данных (собираемых с помощью личностных опросников), и римскими цифрами.

В табл. 26.4 приведены факторы второго порядка, выделенные Кэттеллом, и первичные факторы, формирующие каждый из них, а также качества, соответствующие этим первичным факторам. Например, в фактор второго порядка QI (эксвия) входят четыре первичных фактора. Первичные факторы А, F и Н положительно коррелируют с QI, а между первичным фактором Q2 (зависимость от группы) и фактором QI обнаруживается отрицательная корреля-

Таблица 26.3

Аномальные первичные основные черты

Фактор	*Отрицательный полюс*	*Положительный полюс*
D_1	**Низкая ипохондрия** веселый, хорошая память, рассуждает трезво, не проявляет особой озабоченности состоянием здоровья	**Высокая ипохондрия** чрезмерно обеспокоен состоянием своего здоровья
D_2	**Жизнерадостность** доволен своей жизнью и своим окружением, не проявляет желания умереть	**Суицидальная депрессия** испытывает отвращение к жизни, думает о самоубийстве или предпринимает попытки самоубийства
D_3	**Низкое давление неудовлетворенности** избегает опасных и рискованных предприятий, не испытывает потребности в возбуждающих впечатлениях	**Высокое давление неудовлетворенности** ищет возбуждающих впечатлений, беспокойный, предпринимает рискованные попытки, ищет нового
D_4	**Низкая треаожная депрессия** спокоен в критических ситуациях, чувствует себя уверенно, уравновешен	**Высокая тревожная депрессия** видит тревожные сны, неуверенный в себе, неуклюжий, напряженный, легко расстраивается
D_5	**Энергетическая эйфория** проявляет энтузиазм в работе, энергичен, спит крепко	**Энергетическая депрессия** испытывает чувство усталости, нервный, бессилен справиться с жизненными обстоятельствами
D_6	**Слабое чувство вины и обиды** не страдает от ощущения своей вины, может спокойно спать, даже если не все дела сделаны	**Сильное чувство вины и обиды** испытывает сильное чувство вины, обвиняет себя во всех бедах окружающего мира, критичен по отношению к себе
D_7	**Низкая депрессия (скука)** ненапряженный, внимательный к окружающим, приветливый	**Высокая депрессия (скука)** избегает контакта с другими людьми и участия в их делах, ищет уединения, ощущает дискомфорт, находясь в обществе других людей
Pa	**Низкая выраженность паранойи** доверяет людям, неревнив, не завидует другим	**Высокая выраженность паранойи** верит, что его преследуют, хотят отравить, что за ним шпионят, что с ним несправедливо обходятся или что какие-то внешние силы им управляют
Pp	**Отсутствие психопатической девиации** избегает незаконных или аморальных действий, чуткий	**Высокая психопатическая девиация** снисходительно относится к антисоциальному поведению, собственному или других людей, нечувствителен к критике, любит находиться в толпе
Sc	**Низкая выраженность шизофрении** реалистически судит о себе и других, эмоционально уравновешен, не проявляет регрессивных тенденций в поведении	**Высокая выраженность шизофрении** слышит голоса или звуки, исходящие неизвестно откуда, бежит от реальности, неконтролируемое, импульсивное поведение
As	**Низкая астения** не страдает от неприятных и нежелательных мыслей или идей, не совершает вынужденных действий	**Высокая астения** страдает от постоянно повторяющихся определенных мыслей или испытывает потребность постоянно производить определенные (нерациональные) действия
Ps	**Низкая психологическая неадекватность** считает себя таким же хорошим, надежным и симпатичным человеком, как и большинство других людей	**Высокая психологическая неадекватность** испытывает чувство собственной неполноценности и незначительности, робок; легко теряет голову

Источник: *The Manual for the Clinical Analysis Questionnaire* (CAQ). Copyright © 1975 Institute for Personality and Ability Testing, Inc. (Институт тестирования личности и способностей).

Таблица 26.4

Основные черты второго порядка

Фактор	Название	Первичные факторы	Качества
QI	Эксвия (экстраверсия)	A аффектотимия F сургенсия H пармия Q_2 — зависимость от группы	общительность энтузиазм любовь к приключениям зависимость
QII	Тревожность	C слабое «я» H тректия L протенсия O гипотимия Q_3 — импульсивность Q_4 фрустрированность	легко расстраивается застенчивость, робость подозрительность боязливость слабый самоконтроль напряженность
QIII	Кортерия (живость коры головного мозга)	A — сизотимия I — хэррия M праксерния	необщительность равнодушие практичность
QIV	Независимость	E доминантность F сургенсия H пармия L протенсия	доминантность энтузиазм любовь к приключениям подозрительность
QV	Благоразумие	A аффектотимия N искусственность	общительность проницательность, умение держать себя в обществе
QVI	Субъективность	M аутия Q_1 радикализм	беззаботность радикализм
QVII	Интеллект	B интеллект	умственные способности
QVIII	Воспитанность	E — конформность F — десургенсия G сильное «Сверх-я» Q_3 контроль желаний	послушание, покорность неразговорчивость эмоциональная уравновешенность самоконтроль

Источник: R. B. Cattell, *Personality and Learning Theory, Vol.* 1, 1979. Copyright © 1979 Springer Publishing Company, Inc., New-York, NY 10012.

ция. У фактора «эксвия» (экстраверсия), конечно же, есть противоположный полюс, называемый «инвия» (интроверсия), и здесь будет наблюдаться обратная связь с факторами A, F и H и прямая связь с фактором Q2. Факторы второго порядка, как и факторы первого порядка, пронумерованы соответственно убыванию их величины; таким образом, QI (эксвия/инвия) и QII (тревожность) представляют собой наиболее сильные и наиболее легко идентифицируемые факторы. Айзенк, применявший иную факторно-аналитическую технику, тоже выделил фактор экстраверсии/интроверсии и фактор тревожности, который он называет «невротизм».

ДИНАМИЧЕСКИЕ ЧЕРТЫ

Кроме темпераментных черт Кэттелл выделял также мотивационные *динамические черты*, формирующие *динамику личности*. Для описания мотивации, то есть динамики личности, используются три основных понятия: *аттитюды (attitudes)*, *эрги (ergs)* и *семы (sems)*.

Аттитюды

Аттитюд (attitude) — это специфический образ действий, который человек реализует или хочет реализовать в конкретной ситуации. Возьмем в качестве примера юношу по имени Александр, который хочет пойти на курсы французского языка, куда записалась одна из его одноклассниц. Это его намерение является аттитюдом. Как и все аттитюды, оно включает в себя стимул или ситуацию, интерес (интенсивное желание), реакцию и объект. В нашем примере не важно, будет ли Александр на самом деле изучать язык вместе с одноклассницей. Аттитюд в любом случае присутствует и служит мотивом поведения.

Почти в любой аттитюд входит целый комплекс мотивов. Несколько разных возможных мотивов, не все из которых сознательны, есть и в нашем примере. Намерение

Александра может быть продиктовано его желанием знать французский и тем самым упрочить свою репутацию интеллектуала; возможно, ему интересно провести время с потенциальной сексуальной партнершей, или он просто чувствует себя одиноким и хочет быть в интересной компании.

Помимо того что Кэттелл рассматривает комплексы мотивов, в его теории содержится утверждение об иерархической структуре мотивации. Некоторые мотивы являются вспомогательными для других, то есть они представляют собой промежуточные ступени, которые надо пройти, чтобы достичь следующей цели. Такая структура называется *вспомогательной цепочкой (subsidiation chain)*. Предположим, что все мотивы осознаются (что далеко не всегда так), тогда вспомогательную цепочку можно обнаружить, последовательно задавая человеку вопрос «почему» или «зачем» в ответ на высказанные им намерения. В нашем случае первый вопрос, который надо задать Александру: «Почему вы хотите дополнительно заниматься французским?» Ответ: «Хочу сдать экзамен по французскому языку». — «Зачем?» — «Чтобы получить диплом». — «Зачем?» — «Чтобы найти работу». — «Зачем?» — «Чтобы зарабатывать на пропитание». На этой ступени изначальное биологическое побуждение (голод) обнаружено, и дальнейшие вопросы не нужны. Каждый мотив в данной цепочке — вспомогательный для следующего, и все они приводят к биологическому мотиву голода.

Эрги

Эрг (ergs) определяется в теории Кэттелла как «врожденная психофизическая диспозиция, позволяющая своему носителю овладевать реактивностью (внимание, распознавание) по отношению к определенным классам объектов с большей готовностью, чем к другим, пережить в их отношении специфическую эмоцию, начать линию действий, которые с большей полнотой воплощают определенную целенаправленную активность, чем любая другая. Паттерн включает также предпочитаемые вспомогательные пути поведения в направлении предпочитаемой цели». (Cattell, 1950, p. 199).

Термин «эрг» относится к энергии, происходящей из первичных или естественных побуждений, таких как сексуальное влечение, голод, любопытство, гнев и т. д., большинство из которых не принадлежат исключительно людям, но также обнаруживаются у приматов и других высших млекопитающих. Кэттелл начал свою работу по исследованию динамических черт, не имея никаких первоначальных гипотез относительно их природы или числа. В отличие от других теоретиков личности, например от Фрейда, Кэттелл не предполагал изначально существования основных первичных побуждений или инстинктов. Вместо этого он собрал разнородный массив объективных тестов (Т-данные), применил их к выборкам, состоящим из детей и взрослых, воспитанных в разных культурах, затем провел факторный анализ результатов тестирования и таким образом вычислил мотивацию людей математически, а не логически.

Десять главных динамических черт Кэттелл рассматривает как врожденные, а не приобретенные посредством культурного влияния, качества. Фактически он предполагает, что эрги у людей — это эквиваленты инстинктов у животных. Выявленные на настоящий момент *эргические цели (ergic goals)* и соответствующие им эмоции представлены в табл. 26.5. Первые 10 с уверенностью определяются как независимые факторы, независимость следующих четырех окончательно не доказана, последние два еще более сомнительны.

Семы

Помимо врожденных динамических черт каждый индивид обладает большим количеством приобретенных, усвоенных в культурной среде. **Семы (sems)**, то есть выученные или приобретенные динамические черты, — третий компонент теории мотивации Кэттелла. Семы (сокращение от английского названия «социально сформированные проводящие структуры эргов» [socially shaped ergic manifolds]) берут свою энергию из эргов и придают аттитюдам некоторую организацию и стабильность. Вспомним, что аттитюд — это определенные действия или желание действовать определенным образом в определенной ситуации и что происхождение аттитюдов обычно можно проследить до первичного, врожденного побуждения, то есть одного из эргов. Промежуточные цели, связывающие аттитюд с изначальным эргом, и называются семами. В случае Александра, который хочет заниматься французским вместе с одноклассницей, мы видим, что его активное желание заниматься является аттитюдом, а изначальная цель — заработать на пропитание, то есть добыть пищу, — это эрг. Комплекс промежуточных целей, соединяющих аттитюд и эрг, включает в себя различные семы (рис. 26.2). На-

Таблица 26.5

Экспериментально обнаруженные эрги

Название цели	*Эмоция*	*Степень достоверности фактора*
Поиск пищи	Голод	
Поиск сексуального партнера	Секс	
Общение	Одиночество	
Забота родителей о детях	Жалость	
Исследование окружающего мира	Любопытство	
Стремление к безопасности	Страх	Достоверно определены
Самоутверждение	Гордость	
Нарциссический секс	Чувственность	
Агрессивные действия	Гнев	
Стяжательство	Алчность	
Обращение за помощью	Отчаяние	
Отдых	Сонливость	
Создание нового	Желание творить	
Самоуничижение	Скромность	Независимость не доказана
Отвращение	Отвращение	
Смех	Веселье	Сомнительные факторы

Источник: R. B. Cattell & P. Kline, *The Scientific Analysis of Personality and Motivation*, 1977. Copyright © 1977, Academic Press.

пример, желание Александра укрепить свою репутацию способного ученика является частью его самоощущения (self-sentiment), а его желание изучать французский вместе с подругой косвенно связано с эргом одиночества. Один эрг может обслуживаться несколькими семами. Например, и «я» (самоощущение) и «супер-я» имеют отношение к эргу гордости. Поскольку мотивация, как правило, комплексная, также вполне вероятно, что один сем может удовлетворять несколько эргов. Например, сем семьи и дома служит как эргу секса, так и эргу одиночества.

Семы — основные приобретенные структуры динамических черт, заставляющие своих обладателей уделять внимание определенным объектам или классам объектов, чувствовать их определенным образом и реагировать на них определенным образом (Cattell, 1950, p. 161).

Кэттелл описал довольно много семов, но наиболее строго обусловлены математически и наиболее важны с клинической точки зрения те из них, которые схематически изображены на рис. 26.2, а именно «дом и семья», «супруг или друг (подруга)», «самоощущение», «супер-я» и «религия». Сем *«самоощущение» (self-sentiment)* имеет особое значение из-за его решающей роли в объединении прочих семов в единый комплекс мотиваций. Самоощущение — психометрический эквивалент клинического термина «концепция себя» (self-concept). Тем не менее по качеству и происхождению этот сем ничем не отличается от других. Как и остальные, он является исключительно человеческой чертой и приобретается посредством культурного влияния.

Динамическая решетка

Взаимосвязь между динамическими чертами индивидуума может быть схематически представлена в виде *динамической решетки (dynamic lattice)* (рис. 26.2), то есть в виде комплекса соединенных между собой аттитюдов, эргов и семов, образующих структуру мотивации человека. Чтобы разобраться в динамической решетке, изображенной на рис. 26.2, начнем с эргов, врожденных побуждений, которые расположены справа.

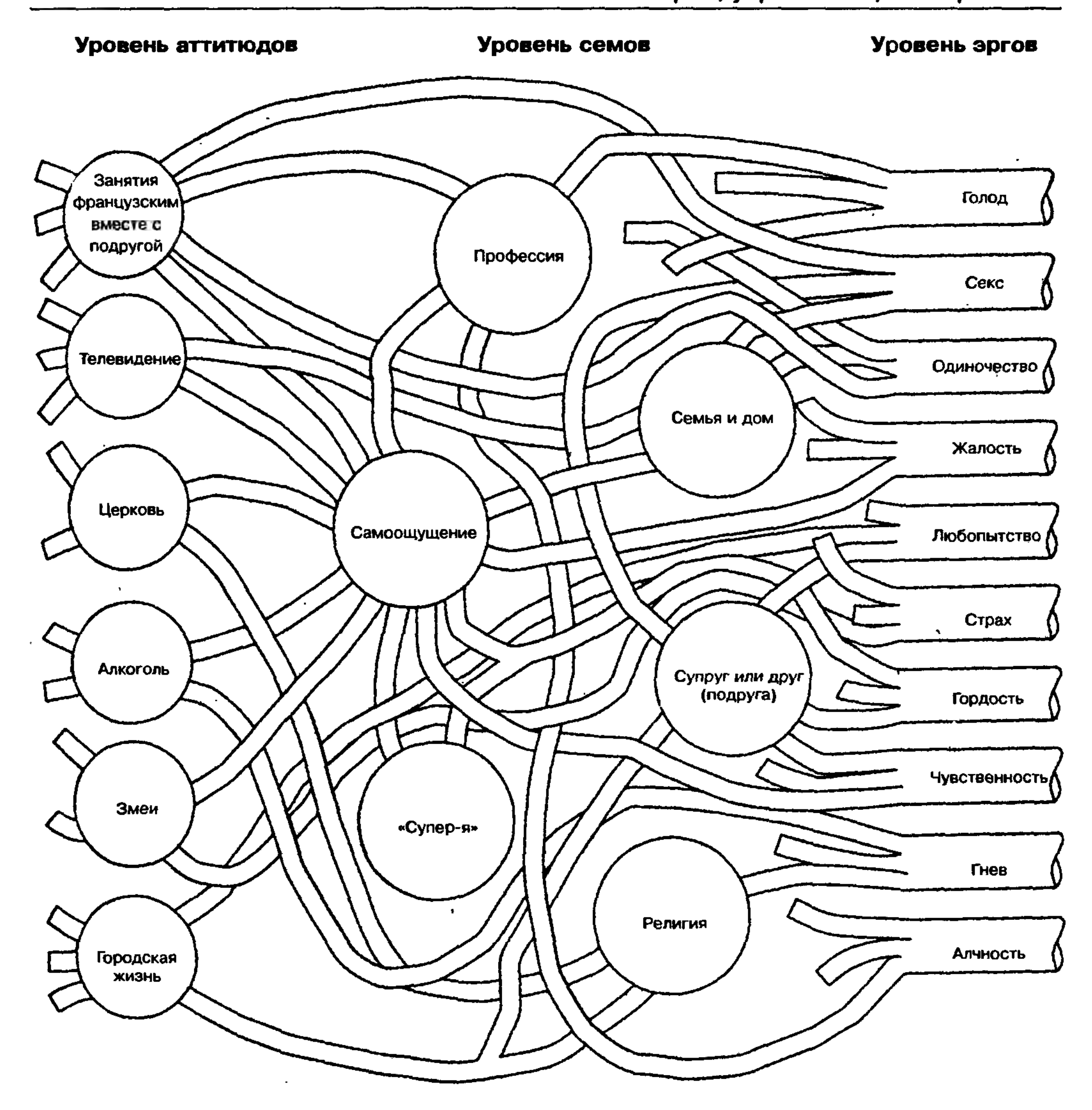


Рис. 26.2. Схема части динамической решетки личности, иллюстрирующая понятие вспомогательных цепочек и их составляющих: аттитюдов, семов и эргов

Каждый эрг влияет на один или более семов (большие круги в центре рисунка). Вспомним, что семы — это выученные динамические черты, способные удовлетворять один или несколько эргов. Заметим, что сем профессии является вспомогательным двух эргов: голода и алчности, то есть берет от них энергию. Маленькие круги с левой стороны рисунка обозначают аттитюды, или склонность действовать определенным образом в определенной ситуации. Аттитюд Александра к занятиям французским языком вместе с подружкой берет энергию непосредственно от эрга секса, опосредованно, через сем профессии, от эрга голода и также, опосредованно, через сем самоощущения, от эрга гордости.

Поведенческое уравнение

Ранние работы Кэттелла, посвященные выявлению различных основных черт, а впоследствии эргов и семов, представляют собой лишь описание структуры личности. Однако, как писал сам Кэттелл: «Изучение одной лишь структуры черт позволяет узнать расположение фигур на шахматной доске, но не правила игры» (1982, с. 14). Описание структуры личности, пусть и сколь угодно полное, никогда не было его главной задачей. Черты темперамента, способности и мотивации рассматриваются в теории Кэттелла не как характеристики личности, а в качестве факторов, определяющих поведение конкретного человека, которое, таким образом, может быть не толь-

ко описано, но и с достаточной степенью точности предсказано. Для этой цели Кэттелл разработал так называемое **динамическое исчисление (dynamic calculus)** — комплексный метод определения силы и направленности аттитюдов.

Основная формула, уравнение спецификации, выглядит следующим образом:

$$R = f(S, P),$$

где R — специфическая реакция является неопределенной функцией от стимулирующей ситуации (S) в данный момент времени и от структуры личности (P).

В целях предсказания поведения эта формула представляется в более развернутом виде:

$$R = S_1T_1 + S_2T_2 + S_3T_3 + ... + S_nT_n,$$

означающем, что данная реакция предсказывается на основе определенного количества n характеристик индивида T, каждой из которых по значимости в данной ситуации приписывается некое значение: положительное, если характеристика релевантна реакции, отрицательная, если она подавляет реакцию; и нулевое, когда данную характеристику можно считать иррелевантной. В динамическом исчислении эрги и семы рассматриваются как основа любой мотивации, они входят в **поведенческое уравнение (behavioral equation)**, позволяющее предсказать поведение данного индивидуума (Cattell & Child, 1975).

Использование динамического исчисления для предсказания силы конкретных аттитюдов приносит большую пользу в клинической практике, например: помогает найти удовлетворяющий исходные потребности, но менее деструктивный и утомительный вариант поведения. Оно также позволяет производить конкретные вычисления в таких прежде расплывчатых ситуациях, как конфликт, подавление и принятие решений. С помощью точных математических методов исследователь может определить вес каждого эрга и сема, подставить эти значения в поведенческую формулу и получить таким образом достоверное предсказание аттитюдов, то есть специфического образа действий конкретного человека, который он реализует или хочет реализовать.

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА ЧЕРТ

Если *динамические черты*, по определению, делятся на врожденные и приобретенные, *эрги* и *семы*, то сказать то же самое в отношении *темпераментных черт* невозможно. Еще в середине века Кэттелл размышлял на эту тему следующим образом:

Если, как предполагают полученные данные, обнаруженные посредством факторизации исходные черты независимы, то исходная черта не может быть обязана и наследственности и среде, но должна вытекать из того или из другого... Паттерны, берущие начало во *внутренних* условиях или влияниях, мы можем назвать *конституциональными исходными чертами*. Мы избегаем термина «врожденный», поскольку все, что мы знаем, — это то, что источник лежит в области физиологии и *внутри организма*, что означает врожденность лишь в некоторых случаях. С другой стороны, паттерн может привноситься в личность чем-то внешним... Такие исходные черты, проявляющиеся как факторы, мы можем назвать *чертами, формируемыми средой*, поскольку их начало — в формирующем действии социальных институтов и физических реалий, составляющих культуральный паттерн (Cattell, 1950, p. 33–34).

Для того чтобы проверить предположение о наследовании различных основных черт, Кэттелл и его коллеги провели обширные факторно-аналитические исследования на статистически достоверной выборке более чем из 3000 человек, как родственников, так и не родственников. Была сделана предварительная оценка доли наследственности в формировании таких черт, как интеллект, сила «я», сила «супер-я» и интроверсия/экстраверсия.

В результате этой работы в теории черт появилось такое понятие, как *доля наследственности черты* (H) — отношение генетически предопределенной вариации этой черты к общей вариации, где вариация — разброс значений переменной. Например, если значение H для интеллекта равно 0.6, это значит, что 60% общей вариации интеллекта объясняется генетическими факторами. Если все люди в выборке показывают одно и то же значение, тогда вариация будет равна нулю. Если у разных людей значения различны, тогда что-то должно являться причиной этой разницы — наследственность, среда или взаимодействие между ними. H — это просто индикатор того, насколько вариация данной черты зависит от наследственности.

В качестве метода обработки данных для получения H Кэттелл использовал «Множественный анализ абстрактных вариаций» (Multiple Abstract Variance Analysis), или MAVA. Эта техника является развитием более старого метода близнецов, который состоит в регистрации различий между однояйцевыми близнецами, разнояйцевыми близнецами, а также между братьями и се-

страми и в сравнении этих различий. Преимущество техники MAVA — в ее чувствительности к влияниям окружающей среды. Она также позволяет анализировать сходства и различия внутри одной семьи и между разными семьями. С помощью этого метода можно измерить генетическую вариацию, вариацию, обусловленную средой, и общую вариацию для следующих пар детей (или взрослых людей): 1) однояйцевые близнецы, выросшие вместе; 2) разнояйцевые близнецы, выросшие вместе; 3) родные братья и сестры, выросшие вместе; 4) двоюродные братья и сестры, выросшие вместе; 5) дети из разных семей, выросшие вместе; 6) родные братья и сестры, выросшие отдельно; 7) дети из разных семей, выросшие отдельно, и т. д. Случай близнецов, выросших отдельно, также можно включить, но из-за относительной редкости таких ситуаций (техника MAVA предназначена для работы с выборками большого размера) этот случай Кэттеллом не описывается.

Из-за чрезвычайной важности в клинической практике в первую очередь рассматривалась доля наследственности в трех основных чертах: силе «я» (фактор С), силе «сверх-я» (фактор G) и самоощущении (импульсивность/контроль желаний, фактор Q3), которые иногда называют «контролирующим триумвиратом» (controlling triumvirate). Исследовалась выборка более чем из 3000 мальчиков в возрасте от 12 до 18 лет. Ученые использовали набор тестов, занимавших в общей сложности 10 часов. Среди тестируемых было 94 однояйцевых близнеца, выросших вместе, 124 разнояйцевых близнеца, выросших вместе, 470 братьев, выросших вместе, и 2973 мальчика из разных семей, выросших отдельно. Эта последняя категория представляла основную группу населения. Применив технику MAVA, авторы нашли, что, как и можно было предположить, очень небольшая доля вариации силы «сверх-я» (фактор G) объясняется наследственностью. Для основной группы значение H равно 0,05, то есть сила «сверх-я» — это, в первую очередь функция образования и окружающей среды. Однако для силы «я» (фактор С) и самоощущения (фактор Q3) значения H оказались существенно выше. Для основной группы доля наследственности в силе «я» получилась равной приблизительно 0,40, внутри семей значение H несколько ниже — между 0,30 и 0,40. Для самоощущения доля наследственности в основной группе даже выше — 0,63, — интересное открытие в свете предположения Кэттелла о том, что семы приобретаются посредством культурного влияния. Однако, рассматривая H внутри семей и между семьями, ученые обнаружили, что доля наследственности в самоощущении получается выше, когда рассматриваются дети из разных семей (0,65), внутри семей этот показатель равен 0,46. Возможно, это говорит о том, что братья, растущие в одной семье, испытывают почти одинаковое культурное влияние, во всяком случае в том, что касается формирования фактора самоощущения (концепции себя).

Получив при помощи MAVA такие довольно неожиданные результаты, Кэттелл обобщил данные предыдущих исследований и сделал оценки H для 18 первичных основных черт и для 13 основных черт второго порядка. Интересно, что как для фактора «сизотимия/аффектотимия», так и для фактора «эксвия/инвия» H получилось равным 50%. Сизотимия/аффектотимия — основной первичный фактор, характеризующий людей с точки зрения их скрытности и обособленности, с одной стороны, или открытости и добросердечности — с другой. Эксвия/инвия — черта второго порядка, имеющая много общего с концепцией экстраверсии/интроверсии Юнга. Кэттелл приходит к выводу, что приблизительно половина вариации этих двух наиболее сильных черт зависит от наследственности и половина — от воздействий окружающей среды.

Наиболее противоречивыми, буквально соответствующими предположениям «реакционных» психологов начала XX века, оказались результаты изучения влияния наследственности в области интеллектуальных способностей. Кэттелл различал два типа интеллекта — подвижный и кристаллизовавшийся. *Подвижный интеллект (fluid intelligence)* позволяет нам усваивать новый материал, независимо от того, приходилось ли нам уже иметь дело с подобными вещами. *Кристаллизовавшийся интеллект (crystallized intelligence)* отвечает за применение в настоящем ранее полученных знаний. Первичный фактор В — это кристаллизовавшийся интеллект, и для него Кэттелл оценил долю наследственности в 60%. Для подвижного интеллекта, черты второго порядка, доля наследственности еще больше и равна 65%. Такие относительно высокие значения показывают, что именно интеллектуальные способности зависят в большей степени от наследственности, нежели от влияния окружающей среды.

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Теория личности Кэттелла в большей степени основана на психометрических

процедурах, а не на клинических исследованиях. Кэттелл начинал свою работу, не имея никаких изначальных убеждений относительно структуры личности; используя индуктивный метод, он собрал количественную информацию из трех источников: регистрации реального поведения людей в течение их жизни (L-данные), свидетельств самих людей о себе (Q-данные) и результатов объективных тестов (Т-данные), вычислил взаимную корреляцию величин, сформировал корреляционную матрицу и из нее вывел *первичные факторы*. Эти факторы приобретают психологическое значение в свете трех категорий свойств личности — *темперамента, способностей* и *мотивации*.

• В целом Кэттелл выделяет 35 *личностных черт первого порядка* — 23 черты, присущие нормальной личности, и 12 патологических черт. Эти факторы коррелируют между собой, что позволяет провести повторный факторный анализ и выявить по крайней мере 8 *черт второго порядка*. Эти первичные и вторичные факторы в теории Кэттелла называются «основными чертами личности», но все они преимущественно являются темпераментными чертами.

• Кэттелл также классифицировал способности и мотивационные черты. Мотивационные, или *динамические*, черты подразделяются на врожденные побуждения, или *эрги*, и приобретенные посредством культурного влияния мотивы, которые называются *семами*. Все они являются элементами *динамической решетки*, в которую также входят *аттитюды*.

• После почти 60 лет работы Кэттелл, ставивший перед собой задачу нарисовать полную карту личности, достиг успеха в создании исчерпывающей квалификации личностных структур, а также разработал метод, позволяющий предсказывать поведение.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Аттитюд (Attitude). Специфический образ действий, который человек реализует или хочет реализовать в конкретной ситуации. *Аттитюд* включает в себя стимул или ситуацию, интерес (интенсивное желание), реакцию и объект. Происхождение конкретного *аттитюда* обычно прослеживается до первичного, врожденного побуждения, то есть одного из *эргов*.

Динамическая черта (Dynamic trait). Черта, активизирующая и направляющая человека к конкретным целям. К динамическим чертам относятся эрги и семы.

Динамическое исчисление (Dynamic calculus). Комплексный метод определения силы и направленности *аттитюдов*. В *динамическом исчислении* эрги и семы рассматриваются как основа любой мотивации, они входят в *поведенческое уравнение (behavioral equation)*, позволяющее вычислить аттитюд данного индивида в конкретной ситуации.

Корреляционная матрица (Correlation matrix). Общая совокупность данных в массе переменных, используемых в факторном анализе.

Кристаллизовавшийся интеллект (Crystallized intelligence). С другой стороны, отвечает за применение в настоящем ранее полученных знаний. Первичный фактор В — это кристаллизовавшийся интеллект, и для него Кэттелл оценил долю наследственности в 60%. Для подвижного интеллекта, черты второго порядка, доля наследственности равна 65%.

Основные черты (Source traits). Черты, предопределяющие поведение, основные структуры, составляющие личность.

Поверхностные черты (Surface traits). Наблюдаемые формы поведения, имеют значение лишь как исходный пункт, с которого удобно начинать исследование, или как индикаторы основных черт.

Подвижный интеллект (Fluid intelligence). Позволяет нам усваивать новый материал, независимо от того, приходилось ли нам уже иметь дело с подобными вещами.

Семы (Sems [socially shaped ergic manifolds]). «Социально сформированные проводящие структуры эргов». Выученные или приобретенные *динамические черты*, промежуточные цели, связывающие *аттитюд* с изначальным *эргом*. *Семы* берут свою энергию из *эргов* и придают *аттитюдам* некоторую организацию и стабильность.

Состояние (State). Понятие, относимое Кэттеллом к временным изменениям в поведении, появляющимся в результате изменений в окружающей среде. Примеры психологических состояний — радость, гнев, страх, беспокойство. В число физиологических состояний входят ритм сердца, температура тела и кровяное давление.

Способность (Ability trait). Динамическая черта личности, определяющая умение и эффективность в достижении целей.

Темпераментная черта (Temperament trait). Основная черта, влияющая на эмоциональные характеристики поведения.

Фактор (Factor). Скрытая переменная, получаемая при обработке данных при помощи факторного анализа.

Факторная нагрузка (Factor loading). Корреляция между данным пунктом и фактором, с которым он соотносится.

Факторный анализ (Factor analysis). Метод, используемый для определения скрытых психологических переменных личности или скрытых переменных в вопросах тестов, которые выявляются при обработке корреляционной матрицы.

Черта (Trait). Относительно постоянное свойство или расположение, то, от чего зависит поведение человека в конкретной ситуации.

Эрг (Erg). Врожденное биологическое побуждение или мотив. *Эрги* у людей — эквиваленты инстинктов у животных. Термин «эрг» относится к энергии, происходящей из первичных побуждений, таких как сексуальное влечение, голод, любопытство, гнев и т. д. Кэттелл выделил 10 основных *эргов*, большинство из которых свойственны также и млекопитающим.

L-данные (L-data). Данные измерения поведения в естественных условиях.

Q-данные (Q-data). Индивидуальные данные, полученные по результатам заполнения опросников.

T-данные (T-data). Данные, полученные при помощи объективных тестов.

БИБЛИОГРАФИЯ

Allport G. W. & Odbert H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. Psychological Monographs, 47, 1–171.

Cattell R. B. (1950). Personality: A systematic, theoretical, and factual study. NewYork: McGraw-Hill.

Cattell R. B. (1957). Personality and motivation structure and measurement. Yonkers-on-Hudson, NY: World Book.

Cattell R. B. (1974a). An autobiography. In G. Lindzey (Ed.) A history of psychology in autobiography (Vol. 6, pp. 59–100), Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Cattell R. B. (1974b). Travels on psychological hyperspace. In T. S. Krawiec (Ed.) The psychologists (Vol. 2), New York: Oxford University Press.

Cattell R. B. (1979–80). Personality and Learning Theory, Vol. 1, 2, New-York, NY 10012: Springer Publishing Company, Inc.

Cattell R. B. (1990). Advances in Cattellian personality theory. In L. A. Pervin (Ed.) Handbook of personality: Theory and research (pp. 101–110), New York: Guilford Press.

Cattell R. B. (1993). Planning basic clinical research. In C. E. Walker (Ed.) The history of clinical psychology in autobiography (Vol. 2, pp. 101–111), Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Cattell R. B. & Cattell H. E. P. (1995). Personality stucture and the new fifth edition of the 16PF. Educational and Psycholjgical Measurement, 55, 926–937.

Cattell R. B. & Child D. (1975). Motivation and dynamic structure. New York: Halsted Press.

Cattell R. B. & Kline P. (1977). The Scientific Analysis of Personality and Motivation. NY: Academic Press.

Feist J., Feist G. (1998). Theories of Personality, McGrawHill.

ГЛАВА 27



ГАНС АЙЗЕНК И ФАКТОРНАЯ ТЕОРИЯ ТИПОВ

Английский ученый немецкого происхождения Ганс Айзенк (Hans Eysenck) вошел в историю психологии как создатель *четырехуровневой иерархической модели человеческой личности.* Подобно Р. Кэттеллу, Айзенк пользовался для своих построений математическим аппаратом *факторного анализа,* однако его подход отличался от подхода Кэттелла по нескольким важнейшим пунктам. Во-первых, он применял *гипотетико-дедуктивный (hypothetico-deductive)* метод обработки материала, перед тем как использовать факторный анализ. Во-вторых, он выделял не 35 черт, а только три базовых *типа (types).* В-третьих, считал факторный анализ лишь одним из способов нахождения ответа на важнейшие вопросы, касающиеся теории личности.

В наибольшей степени на теорию личности Айзенка повлияли взгляды трех ученых: Сирила Берта (Cyril Burt), Чарльза Спирмена (Charles Spearman) и Ивана Павлова. Берт, профессор Айзенка, и Спирмен, лекции которого он посещал, показали ему, что психометрические методы являются наилучшим способом исследования личных качеств. От Павлова, которого он никогда не встречал лично, Айзенк получил знания о биологических основах личностных структур (Cohen, 1977). Таким образом, теория Айзенка включает в себя сильный психометрический и биологический компоненты.

Популярность Айзенка обусловливается не только его теоретическими построениями и блистательными достижениями на поприще психиатрии, но и склонностью к полемике. Его готовность вступать в споры стала легендой. В начале 1950-х годов Айзенк обескуражил многих психологов, а также и врачей других специальностей своим заявлением о том, что нет никаких доказательств более высокой эффективности психотерапии по сравнению со спонтанной ремиссией. Иными словами, те люди, которые не получают никакого лечения, выздоравливают не менее часто, чем те, кто подвергается дорогостоящей, болезненной и длительной психотерапии с участием квалифицированных психологов и психоаналитиков (Eysenck, 1952).

> Я обычно был против истеблишмента в угоду мятежникам. Я склонен думать, что по этим пунктам большинство ошибалось, а я прав (Eysenck, 1982, p. 298).

Айзенк был глубоко убежден в в том, что черты личности и типы определяются прежде всего наследственностью. В начале 1970-х годов он принял участие в знаменитой дискуссии о наследуемости интеллекта, выступив в защиту Артура Дженсена (Arthur Jensen), который настаивал на том, что коэффициент интеллекта (IQ) не повышается благодаря целенаправленному социальному воздействию, а в большой степени предопределен генетически. Книга Айзенка «Спор о коэффициенте интеллекта» (*The IQ Argument,* 1971) настолько не соответствовала общепринятым взглядам, что в Соединенных Штатах «книготорговцы боялись, что их магазины подожгут, если они осмелятся продавать эту книгу, известные "либеральные" газеты отказывались упоминать ее, и в результате в стране свободы слова было почти невозможно узнать о существовании книги или купить ее» (Eysenck, 1980, p. 175).

В истории психологии Айзенк останется блестящим полемистом и создателем оригинальной иерархической теории личности.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Ганс Юрген Айзенк (Hans Jurgen Eysenck) родился 4 марта 1916 года в Берлине. Его мать, Рут Вернер, была талантливой актрисой и впоследствии стала звездой немого кино. Отец, Антон Эдвард Айзенк, также был актером и певцом. Впоследствии ученый вспоминал, что «чувствовал очень мало внимания со стороны родителей, которые развелись, когда мне было 4 года, и не испытывали особо горячих чувств ко мне, я же платил им тем же» (1990a, p. 40). Родители развелись, когда Гансу было 2 года, и мальчик остался жить с бабушкой со стороны матери. Она тоже когда-то работала в театре, но ее многообещающая оперная карьера прекратилась из-за трагической потери голоса. Айзенк писал, что его бабушка была «самоотверженной, заботливой, бескорыстной и вообще слишком хорошей для этого мира» (p. 40). Хотя бабушка была ревностной католичкой, родители Айзенка не были религиозны, и сам Ганс вырос без всякого формального религиозного руководства.

Вспоминая детство, Айзенк всегда подчеркивал свободу, которой пользовался. Никто из родителей не контролировал его действия, бабушка тоже была весьма снисходительна. Два примера служат хорошей иллюстрацией такого свободного воспита-

ния. В первом случае отец купил Гансу велосипед и обещал научить его кататься. «Он привел меня на вершину холма, сказал мне, что я должен сесть на седло и нажимать на педали, а затем ушел по своим делам... предоставив мне обучаться самостоятельно» (Eysenck, 1990c, p. 12). Второй памятный случай произошел, когда подросток Ганс заявил своей бабушке, что собирается купить сигареты, ожидая, что она запретит ему это делать. Однако бабушка ответила: «Если тебе это нравится, делай как хочешь» (p. 14).

Выросший в обстановке полубогемной свободы, юный Ганс не терпел тоталитаризма в любом его проявлении. Он часто задирал своих учителей, особенно тех, кто получил образование в военных учебных заведениях. Айзенк был очень скептично настроен относительно знаний, которые они могут ему дать, и далеко не всегда отказывался от возможности смутить их своим превосходством в знаниях. В своих воспоминаниях он описывал себя как «ханжу и педанта... который не выносил дураков (и даже просто ординарных людей)» (Eysenck, 1990, p. 31).

Тяжелые времена, наступившие после Первой мировой войны: лишения, астрономическая инфляция, массовая безработица и угроза голода — с приходом Гитлера к власти, казалось бы, отошли в прошлое. В стране начался экономический подъем, были необходимы ученые и специалисты. Однако когда талантливый юноша, закончив школу, был намерен поступать в Берлинский университет, чтобы изучать физику, то был поставлен перед фактом: непременным условием его принятия является вступление в нацистскую тайную полицию. Эта идея показалась ему столь отвратительной, что Айзенк решил покинуть Германию, позднее написав об этом: «Я знал, что для меня нет будущего на моей несчастной родине» (Eysenck, 1982, p. 289).

Столкновение с фашизмом и последующие схватки с левыми радикалами навели Айзенка на мысль, что черта жесткости мышления или авторитаризма одинаково характерна для обоих концов политического спектра. Впоследствии он нашел научное подтверждение этой гипотезы, обнаружив в одном из своих исследований, что, хотя коммунисты являются радикалами, а фашисты — консерваторами, с точки зрения одной из характеристик личности, а именно жесткости мышления/терпимости, эти группы подобны друг другу. Обе они показывали больший уровень авторитаризма, жесткости и нетерпимости к чужому мнению, чем контрольная группа (Eysenck, 1954).

В возрасте 18 лет Айзенк покинул Германию и поселился в Англии, где он решил поступил в Лондонский университет на факультет психологии, где в 1938 году получил степень бакалавра. С его поступлением связана поистине анекдотическая история. Первоначальный выбор специальности был сделан Айзенком еще в Берлине — в пользу физики. Однако случайное событие изменило течение его жизни, а впоследствии — и всю историю психологии. Для поступления в университет надо было сдать вступительный экзамен, к которому Айзенк готовился в течение года, занимаясь в коммерческом колледже. Сдав в 1935 году экзамен, он был уверен, что поступил в университет на отделение физики. Однако оказалось, что он по ошибке сдал не тот экзамен и не имеет права слушать физический курс. Вместо того чтобы ждать еще год, он поинтересовался, нет ли какого-нибудь другого курса, к которому он мог бы быть допущен. Когда Айзенку сказали, что он может изучать психологию, тот якобы спросил: «Что такое эта психология?» (Eysenck, 1982, p. 290).

Получивший в 1940 году степень доктора философии и к этому времени уже два года женатый на Маргарет Дэвис, канадке, которая окончила в Лондонском университете факультет математики, Айзенк оказался в Англии на положении «враждебного иностранца». Он не был интернирован, но и не смог принять участие в войне против ненавистного ему фашизма. Вместо этого, не имея никакой психиатрической и клинической практической подготовки, он начал работать в Особом госпитале Милл-Хилл (Mill Hill Emergency Hospital), занимаясь пациентами, страдавшими от различных психиатрических симптомов, включая тревожность, депрессию и истерию. Однако традиционные категории клинической диагностики не удовлетворяли Айзенка. Используя факторный анализ, он обнаружил, что все традиционные диагностические группы можно описать с помощью двух основных личностных факторов: невротизма и экстраверсии/интроверсии. Эти теоретические изыскания привели к публикации его первой книги «Измерения личности» (*Dimensions of Personality, Eysenck,* 1947). После войны Айзенк стал директором психиатрического отделения больницы Модсли и несколько позже — преподавателем Лондонского университета.

Считая уровень английской клинической психологии недостаточно высоким,

в 1949 году Айзенк отправился в Северную Америку, чтобы познакомиться с психологическими программами Соединенных Штатов и Канады. В 1949–1950 годах он работал в качестве приглашенного профессора в Университете штата Пенсильвания, но большую часть времени в этот период он провел, путешествуя по США и Канаде и изучая существующие программы клинической психологии, которые он нашел полностью ненаучными (Eysenck, 1980, 1990c).

Вернувшись в Англию, Айзенк развелся со своей первой женой и 30 октября 1950 года женился на Сибил Ростал, психологе, дочери знаменитого скрипача, с которой он познакомился во время своей поездки в Филадельфию. Ганс и Сибил Айзенк опубликовали несколько совместных книг и произвели на свет троих сыновей и дочь. Сын Айзенка от первого брака, Майкл, в настоящее время — широко печатаемый автор статей и книг по психологии.

В Лондонском университете Айзенк основал отделение клинической психологии, а с 1955 года до середины 1980-х годов был профессором Института психиатрии. Кроме того, вплоть до своей отставки в 1983 году он занимал посты главного психиатра Королевского госпиталя Модсли и знаменитой психиатрической больницы Бедлам. После этого он продолжал работать в Лондонском университете в качестве профессора в отставке (professor emeritus) до самой своей смерти от рака 4 сентября 1997 года. В последние годы жизни Айзенк, как и раньше, занимался различными вопросами психологии личности, включая творчество и творческие способности (Eysenck, 1993, 1995), а также влияние поведения на развитие раковых и сердечных заболеваний (Eyesenck & Grossarth-Maticek, 1991).

Еще в Соединенных Штатах Айзенк начал работать над своей самой знаменитой книгой «Структура человеческой личности» (*The Structure of Human Personality*, 1952b), в которой он обосновал эффективность факторного анализа как лучшего метода представления известных фактов, касающихся личности. Всего же по количеству опубликованных трудов Айзенк превзошел даже Кэттелла. Кроме почти 800 журнальных статей и отдельных глав он написал более 75 книг, некоторые из них вышли под броскими, рассчитанными на публику заголовками, такими, как «Польза и вред психологии» (*Uses and Abuses of Psychology*, 1953), «Смысл и бессмысленность в психологии» (*Sense and Nonsense in Psychology*, 1956), «Факты и вымысел в психологии» (*Fact and Fiction in Psychology*, 1965), «Психология — наука о людях» (*Psychology Is About People*, 1972 b), «Вы и невроз» (*You and Neurosis*, 1977 b), «Секс, жестокость и средства массовой информации» в соавторстве с Д. К. Б. Найесом (D. K. B. Nias) (*Sex, Violence and the Media*, 1978), «Курение, свойства личности и стресс» (*Smoking, Personality and Stress*, 1991 c) и «Гений: естественная история творческой одаренности» (*Genius: The Natural History of Creativity*, 1995).

ИЕРАРХИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ

Ядром теории Айзенка является разработанная им концепция того, что элементы личности располагаются иерархически. Айзенком была построена четырехуровневая иерархическая система организации поведения.

Нижний уровень — *специфические действия или мысли (specific acts or cognitions)*, индивидуальный способ поведения или мысли, которые могут быть, а могут и не быть характеристиками личности. Например, мы можем представить себе студента, который начинает рисовать в своей тетради геометрические узоры, если у него не получается выполнить задание. Но если его конспекты не изрисованы вдоль и поперек, мы не можем утверждать, что такое действие стало привычным.

Второй уровень — это *привычные действия или мысли (habitual acts or cognitions)*, то есть реакции, которые при определенных условиях повторяются. Если студент постоянно с упорством трудится над заданием до тех пор, пока не получает решение, такое поведение становится его привычной реакцией. В отличие от специфических реакций привычные реакции должны появляться достаточно регулярно или быть последовательными. *Привычные реакции* выделяются посредством факторного анализа *специфических реакций*.

Третий уровень в сформулированной Айзенком иерархии занимает *черта (trait)*. Айзенк (1981) определял черту как «важное, относительно постоянное (semi-permanent) личное свойство» (р. 3). *Черта* формируется из нескольких взаимосвязанных *привычных реакций*. Например, если студент имеет привычку всегда выполнять задания в классе и любую другую работу также не бросает, пока не закончит ее, то можно сказать, что он обладает чертой настойчивости. Поведенческие характеристики уровня черт получаются с помощью фак-

торного анализа привычных реакций, и черты «определяются в смысле наличия значительной корреляции между различными вариантами привычного поведения» (Eysenck, 1990, p. 244). Большинство из 35 нормальных и аномальных первичных основных факторов Кэттелла принадлежат к третьему уровню (уровню черт) организации поведения, чем и объясняется тот факт, что Кэттелл выделил намного больше личностных факторов, чем Айзенк.

Четвертый, высший уровень организации поведения, — это уровень **типов (types)**, или суперфакторов (superfactors). Тип формируется из нескольких связанных между собой черт. Например, настойчивость может быть связана с чувством своей неполноценности, плохой эмоциональной приспособленностью, социальной робостью и еще несколькими чертами, которые все вместе образуют *интровертный тип (introverted type)*.

Привычные реакции — это специфические реакции, лишенные своего случайного компонента и образующие специфические факторы; черты — это система специфических реакций, без учета случайной и специфической дисперсии, тип — это система специфических реакций, исключающих случайные, специфические и групповые отклонения.

Четыре уровня организации поведения схематически изображены на рис. 27.1.

ТИПЫ

В ранних исследованиях Айзенк выделял только два общих типа или суперфактора: *экстраверсию (Extraversion)* — тип (E) и *нейротизм (Neuroticism)* — тип (N) (Eysenck, 1947, 1952). В дальнейшем он определил третий тип — *психотизм (Psychoticism)* (P), хотя и не отрицал «возможность того, что впоследствии будут добавлены еще какие-то измерения». Айзенк рассматривал все три типа как части нормальной структуры личности. На рис. 27.2 изображена иерархическая структура факторов Айзенка — P, E и N.

Все три типа биполярны, и если на одном конце фактора E находится *экстраверсия*, то противоположный полюс занимает *интроверсия (Introversion)*. Точно так же фактор N включает в себя нейротизм на одном полюсе и *стабильность (Stability)* — на другом, а фактор P содержит на одном полюсе

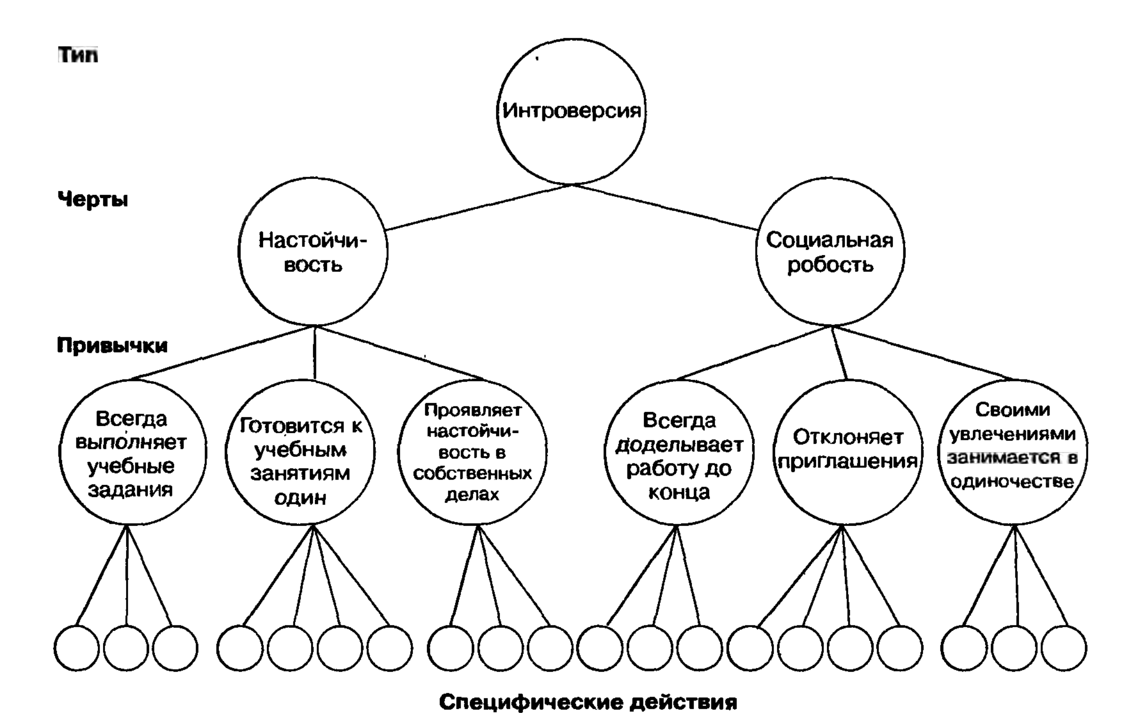


Рис. 27.1. Организация поведения в виде *специфических действий, привычных реакций, черт и типов*. Кроме настойчивости и социальной робости в формирование типа *интроверсии* вносят вклад и другие черты, такие как чувство собственной неполноценности, низкая активность и серьезное отношение к жизни

психотизм, на другом — *сильное «супер-я» (Superego strenght)*. Биполярность факторов Айзенка не подразумевает принадлежности большинства людей к одному или другому полюсу. Распределение характеристик, относящихся к каждому типу скорее бимодальное, чем унимодальное. Например, распределение экстраверсии очень близко к нормальному, подобно распределениям уровня интеллекта и роста. Большинство людей оказываются в центре холмообразного распределения; таким образом, Айзенк (1994с) не считал, что людей можно разделить на несколько взаимоисключающих категорий.

Айзенк применял дедуктивный метод научного исследования, начиная с теоретических построений, а затем собирая данные, логически соответствующие этой теории. Как мы уже указывали, теория Айзенка основана на использовании методик факторного анализа. Сам он, однако, утверждал, что одних только абстрактных психометрических изысканий недостаточно для измерения структуры свойств человеческой личности и что черты и типы, полученные с помощью факторно-аналитических методов, слишком стерильны и им нельзя приписывать никакого значения до тех пор, пока не доказано их биологическое существование.

Айзенком было установлено четыре критерия для идентификации факторов. Во-первых, должно быть получено *психометрическое подтверждение* существования фактора. Естественное следствие из этого критерия — фактор должен быть статистически достоверным и проверяемым. Другие исследователи, принадлежащие к независимым лабораториям, также должны быть способны получить этот фактор. Второй критерий — фактор должен обладать *свойством наследования* и удовлетворять установленной генетической модели. Этот критерий исключает из рассмотрения выученные характеристики, такие как, например, умение подражать голосам известных людей или политические и религиозные убеждения. Третье — фактор должен *иметь смысл с точки зрения теории*. Последний критерий существования фактора — это его *социальная уместность (social relevance)*, то есть нужно показать, что математически выве-

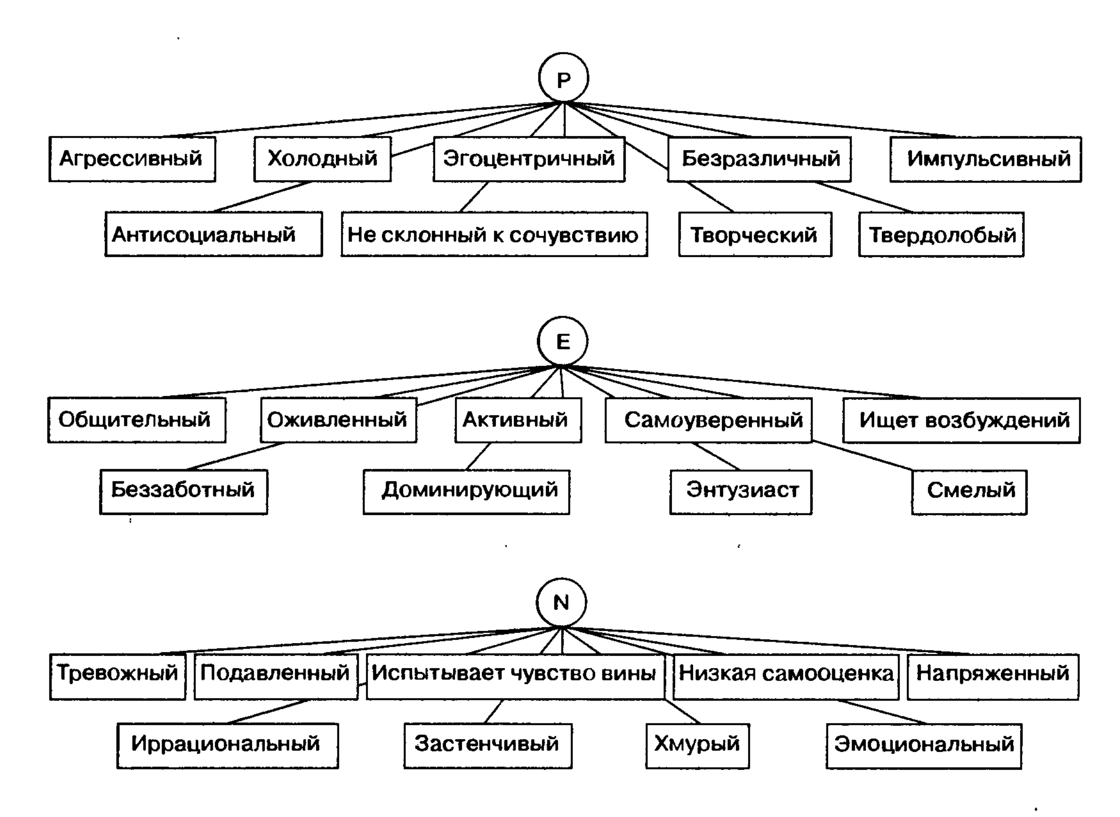


Рис. 27.2. Иерархическая структура факторов: (P) — психотизм, (E) — экстраверсия/интроверсия и (N) — нейротизм
(Источник: схема «Биологические измерения личности» из *Handbook of personality: Theory and research*, H. J. Eysenck, L. A. Pervin (Ed.), p. 244 — 276. New-York: Guilford Press. Перепечатывается с разрешения Guilford Press).

денный фактор имеет отношение (не обязательно строго причинное) к социальным явлениям: например, таким, как злоупотребление наркотиками, склонность попадать в неприятные ситуации (accident proneness), выдающиеся достижения в спорте, психотическое поведение, преступность и т. д.

Айзенк утверждал, что каждый из выделенных им типов отвечает этим четырем критериям идентификации личностных характеристик.

Во-первых, есть строгие психометрические доказательства существования каждого фактора, особенно это относится к факторам E и N. Фактор P (психотизм) появился в работах Айзенка позже, чем первые два, и для него пока еще нет столь же достоверных подтверждений со стороны других ученых. Экстраверсия и нейротизм (или тревожность) — основные типы, или суперфакторы, почти во всех факторно-аналитических исследованиях свойств личности. Например, Ройс и Пауэлл провели сравнение факторов E и N Айзенка с чертами второго порядка Кэттелла и обнаружили, что фактор E (экстраверсия) Айзенка сравним с фактором QI (эксвия/инвия) Кэттелла, а фактор N (нейротизм) очень похож на фактор Кэттелла QII (тревожность).

> Возможно, из всех факторных аналитиков, которых вы знаете, я меньше всего являюсь таковым. Я рассматриваю факторный анализ как полезное дополнение, метод, в некоторых случаях неоценимый, но который мы должны откладывать в сторону так скоро, как только возможно, чтобы быть способными непредвзято определить факторы и просто понять, что они означают (Evans, 1976, p. 259).

Во-вторых, Айзенк доказывал, что существует строгая биологическая основа каждого из этих трех суперфакторов. В то же время он заявлял, что такие черты, как социальное соответствие (agreeableness) и совестливость (conscientiousness), входящие в «Большую пятерку» таксономии (John, 1990), не имеют под собой биологической основы.

В-третьих, все три типа, особенно E и N, имеют смысл теоретически. Юнг, Фрейд и другие теоретики отмечали, что такие факторы, как экстраверсия/интроверсия и тревожность/эмоциональная стабильность, оказывают значительное влияние на поведение. Нейротизм и психотизм не являются свойствами исключительно патологических индивидуумов, хотя психически больные действительно показывают более высокие оценки по шкале, измеряющей эти два фактора, чем нормальные люди. Айзенк предлагал теоретическое обоснование фактора P (психотизм), построенное на гипотезе, что характеристики психического здоровья в основной массе людей распределены непрерывно. На одном конце холмообразного распределения находятся такие исключительно здоровые качества, как альтруизм, хорошая социальная приспособленность и сопереживание, а на другом конце — такие свойства, как враждебность, агрессивность и склонность к шизофреническим реакциям. Человек по своим характеристикам может находиться в любой точке этой непрерывной шкалы, и никто не будет воспринимать его как психически больного. Айзенк, однако, разработал *диатезисно-стрессовую модель (diathesis-stress model)* возникновения психических заболеваний, согласно которой некоторые люди более уязвимы для болезни, поскольку у них есть какая-либо генетическая или приобретенная слабость, делающая их более предрасположенными к психическому заболеванию. Предрасположение (диатезис) вместе со стрессовой ситуацией порождают психотические проявления. Айзенк предполагает, что люди, чьи характеристики располагаются ближе к здоровому краю P-шкалы, будут устойчивы по отношению к психотическим срывам даже в периоды сильного стресса. С другой стороны, у тех, кто ближе к нездоровому краю, даже минимальный стресс может вызвать психотическую реакцию. Иными словами, чем выше показатель психотизма, тем менее сильное стрессовое воздействие необходимо для возникновения психотической реакции.

В-четвертых, Айзенк неоднократно демонстрировал, что его три типа связаны с такими социальными вопросами, как наркотики (Eysenck, 1983), сексуальное поведение (Eysenck, 1976), преступность (Eysenck, 1964; Eysenck & Gudjonsson, 1989), профилактика рака и сердечных болезней (Eysenck, 1991b, 1991c; Grossart-Maticek, Eysenck, & Vetter, 1988) и творчество (Eysenck, 1993).

> Генетически наследуемой является предрасположеность человека поступать и вести себя определенным образом при попадании в определенные ситуации (Eysenck, 1982, p. 29).

Все три суперфактора — экстраверсия, нейротизм и психотизм — в большой степени зависят от генетических факторов. Ай-

зенк (1990а) утверждал, что примерно три четверти вариации каждого из трех суперфакторов объясняется наследственностью и только около одной четверти — условиями окружающей среды. Он собрал множество доказательств значительности биологического компонента в формировании личности. Во-первых, почти идентичные факторы были обнаружены у людей по всему миру — «от Уганды и Нигерии до Японии и континентального Китая, от капиталистических стран Западной Европы и Американского континента до государств Восточного блока, таких как Советский Союз, Венгрия, Чехословакия, Болгария и Югославия» (Eysenck, 1990a, p. 245—246). Во-вторых, доказано, что положение человека относительно трех измерений личности имеет тенденцию сохраняться длительное время. И в-третьих, изучение пар близнецов показало, что однояйцевые близнецы демонстрируют значительно более близкие характеристики, чем разнояйцевые близнецы одного пола, выросшие вместе, что может служить подтверждением определяющей роли генетических факторов в проявлении индивидуальных различий между разными людьми.

Айзенк разработал четыре личностных опросника, предназначенных для измерения суперфакторов. Первый из них, Личностный опросник Модсли (Maudsley Personality Inventory), или MPI, позволял оценить только E и N и давал некоторое ненулевое значение корреляции между этими двумя факторами. По этой причине Айзенк разработал другой инструмент — *Личностный опросник Айзенка* (Eysenck Personality Inventory), или EPI. Опросник EPI содержит отдельную шкалу лжи (L), чтобы исключить намеренный обман, но гораздо более важно, что факторы нейротизма и экстраверсии, полученные из этого опросника, являются независимыми, с корреляцией, близкой к нулю. EPI был все еще двухфакторным опросником, поэтому впоследствии Айзенки (1975) опубликовали свой третий личностный тест, а именно — новый *Личностный опросник Айзенка* (Eysenck Personality Questionnaire), или IPQ, который представлял собой переработанный опросник EPI и включал шкалу психотизма (P). Последующая критика, относящаяся к шкале (P), привела к появлению еще одной редакции опросника под названием *Пересмотренный личностный опросник Айзенка* (Eysenck Personality Questionnaire-Revised).

Экстраверсия / Интроверсия

Первый тип (суперфактор), выделенный Айзенком, носит название экстраверсия/интроверсия. Термин «экстраверсия», вместе с противоположным ему термином «интроверсия», имеет неодинаковое значение у разных теоретиков. Скажем, Юнг выделял два достаточно широких типа личности, называя их «экстравертность» и «интровертность». Его определение этих категорий несколько отличается от общепринятого понимания. Юнг считал экстравертами людей, имеющих объективный и непредвзятый взгляд на вещи, тогда как интроверты в его теории — это те, кому свойственно очень субъективное или индивидуальное восприятие мира. Концепция экстравертности/интровертности Айзенка ближе к общепринятой. Экстравертный тип характеризуется в первую очередь общительностью и импульсивностью, но также легкостью, оживленностью, остроумием, оптимизмом и другими чертами людей, которые получают удовольствие от общения с другими.

Интроверты характеризуются чертами, противоположными тем, которые можно найти у экстравертов. Их можно описать как людей тихих, пассивных, необщительных, скрытных, задумчивых, пессимистичных, миролюбивых, здравомыслящих и хорошо контролирующих свое поведение. Однако, согласно Айзенку, принципиальные различия между экстраверсией и интроверсией не поведенческие, а скорее биологические или генетические по природе.

Айзенк считает, что главная причина различий между экстравертами и интровертами — *уровень возбужденности коры головного мозга (cortical arousal level)* — психологический фактор, являющийся в основном наследственным, а не выученным. Поскольку этот уровень у экстравертов ниже, чем у интровертов, их сенсорный порог выше, и поэтому они менее чувствительны к сенсорным стимуляциям. Для интровертов, наоборот, характерен более высокий уровень возбужденности коры головного мозга и, следовательно, более низкий сенсорный порог, они сильнее реагируют на сенсорные стимуляции. Чтобы достичь оптимального уровня стимуляции, интроверты, чей сенсорный порог от рождения является низким, избегают ситуаций, которые могут вызвать слишком сильное возбуждение. Поэтому они стараются не участвовать в бурных социальных событиях, не любят такие вещи, как катание на лыжах с высокой горы, управление дельтапланом, соревновательные виды спорта, им не нравится ру-

ководить обществом или женским клубом и подшучивать над своими друзьями.

С другой стороны, поскольку экстраверты имеют сравнительно низкий уровень возбужденности коры головного мозга, оптимальным для них является более высокий уровень сенсорной стимуляции. Поэтому экстраверты гораздо чаще принимают участие в возбуждающей и стимулирующей деятельности. Они могут получать удовольствие от таких занятий, как покорение высоких гор, парение в небе на дельтаплане, быстрая езда на автомобиле, выпивка или курение марихуаны. В дополнение к этому, Айзенк предполагал, что экстраверты, в отличие от интровертов, раньше начинают свою сексуальную жизнь, более часто занимаются сексом, чаще меняют партнеров, более свободны в отношении выбора позиций и различных типов сексуального поведения и склонны дольше предаваться любовной игре перед половым актом. Так как уровень возбужденности коры головного мозга у экстравертов ниже, они быстрее привыкают к сильным стимулам (сексуальным или другого типа) и со временем все меньше и меньше реагируют на один и тот же стимул, тогда как интроверты менее склонны испытывать скуку и потерю интереса, долгое время занимаясь одним и тем же человеком.

Нейротизм / Стабильность

Нейротизм (N) — второй тип, выделенный Айзенком. Как и экстраверсия/интроверсия, фактор N имеет сильную наследственную составляющую. Айзенк привел примеры нескольких научных исследований, в которых есть доказательства генетического происхождения таких невротических черт, как тревожность, истерия и вынужденные действия. К тому же он обнаружил, что относительно склонности к антисоциальным и асоциальным вариантам поведения, таким как подростковые преступления, детские поведенческие нарушения, алкоголизм и гомосексуализм, однояйцевые близнецы гораздо меньше различаются между собой, чем разнояйцевые близнецы.

Люди с высоким показателем невротизма часто имеют склонность слишком сильно эмоционально реагировать на возбуждение и с трудом возвращаются в нормальное состояние. Они часто жалуются на такие физические недомогания, как головная боль или боль в спине, а также на не очень определенные психологические проблемы, такие как волнение и тревожность. Нейротизм, однако, совсем не обязательно подразумевает невроз в традиционном смысле этого слова. Человек может показывать высокий уровень нейротизма и быть свободным от каких бы то ни было ослабляющих невротических симптомов. Тем не менее, согласно *диатезисно-стрессовой модели* Айзенка, люди с высоким уровнем фактора N более подвержены риску заболеть неврозом в стрессовой ситуации, чем люди с более низким уровнем того же фактора.

Так как разные уровни нейротизма могут комбинироваться с различными показателями по шкале экстраверсии, невротическое поведение нельзя описать каким-либо единичным синдромом. Факторно-аналитическая техника Айзенка предполагает независимость типов, то есть ось невротизма расположена под прямым углом к оси экстраверсии (взаимная корреляция равна нулю). Поэтому разные люди могут демонстрировать одинаково высокие показатели по шкале N, но при этом у них будут проявляться очень различные симптомы, в зависимости от уровня экстраверсии или интроверсии. На рис. 27.3 изображена ось экстраверсии/интроверсии, расположенная под прямым углом к оси нейротизма, корреляция этих факторов равна нулю. Предположим, что A, B и C имеют одинаковые показатели нейротизма, но занимают три различные позиции на шкале экстраверсии. Для A — интровертного невротика — характерны тревожность, депрессия, фобии и симптомы вынужденного поведения; B — не интроверт и не экстраверт, ему скорее свойственны истерия (невротическое расстройство, связанное с эмоциональной нестабильностью), внушаемость и соматические симптомы; C — экстравертный невротик, скорее всего, будет демонстрировать психопатические качества, такие, как криминальные наклонности и отклонения в поведении. Рассмотрим также A, D и E, которые одинаково интровертны, но различаются по уровню эмоциональной стабильности: A — интровертный невротик, описанный выше; D — также интроверт, но он не является ни ярко выраженным невротиком, ни исключительно стабильной личностью; E — крайне интровертен и эмоционально устойчив.

На рис. 27.3 изображены несколько вариантов комбинаций личных свойств, в каждом из которых есть по крайней мере одно экстремальное значение. Характеристики большинства людей, конечно, располагаются ближе к центру диаграммы. По мере продвижения точки к внешним границам диаграммы, расположение, которое она описывает, встречается все реже и реже,



Рис. 27.3. Двухмерная диаграмма, описывающая несколько крайних значений по шкалам E и N Айзенка



Рис. 27.4. Трехмерная схема, иллюстрирующая три измерения личности в теории Айзенка

точно так же как значения случайных величин, отмеченные точками на краях холмообразной кривой нормального распределения, гораздо менее вероятны, чем значения, близкие к средней точке.

Психотизм / Суперэго

Айзенк видит психотизм (P) как унитарную концепцию, в отличие от таких отдельных и независимых психических болезней, как шизофрения, маниакально-депрессивный психоз и т. п. К тому же психотизм/суперэго — это переменная с непрерывной областью изменения, имеющая близкое к нормальному распределение. Люди с высокими показателями по шкале P часто эгоцентричны, холодны, любят спорить, агрессивны, импульсивны, враждебно настроены к окружающим, подозрительны и антисоциальны. Те, кто показывает низкий уровень психотизма (более сильное «супер-я»), склонны сопереживать, заботиться о других, сотрудничать и хорошо социально приспособлены.

Люди с высокими показателями по шкале P генетически более уязвимы, чем те, кто имеет относительно низкие показатели. То есть человек с высоким уровнем психотизма не обязательно страдает от психозов, но ему свойственна высокая «*предрасположенность* к появлению психотических нарушений под влиянием стресса». При отсутствии значительных стрессов люди с высоким уровнем психотизма могут вести себя вполне нормально, но сильный стресс, в сочетании с их повышенной уязвимостью, может привести к психотическому срыву.

Фактор психотизм/суперэго (P) независим как от E, так и от N. На рис. 27.4 изображены все три факторные оси, расположенные под прямым углом друг к другу. (Так как трехмерное пространство невозможно точно отобразить на плоскости, просим читателя представить, что сплошные линии на рис. 27.4 представляют собой угол комнаты, где стены сходятся с полом. Каждая линия расположена под прямым углом к остальным.) Таким образом, теория личности Айзенка позволяет измерить у каждого человека три независимых фактора и обозначить его личные свойства точкой в трехмерном пространстве. Например, F на рис. 27.4 обладает очень сильным «супер-я», показывает достаточно высокое значение по оси экстраверсии и близкое к нулю (средней точке) — по оси нейротизма/стабильности. Точно так же личные характеристики любого человека могут быть символически изображены точкой в трехмерном пространстве.

ИТОГИ ГЛАВЫ

Теория типов Ганса Айзенка разработана на основе математического аппарата *факторного анализа*. Этот метод предполагает, что люди обладают различными относительно постоянными личными качествами, или чертами, и что эти черты можно измерить с помощью корреляционных исследований. Айзенк применял *дедуктивный метод научного исследования*, начиная с теоретических построений, а затем собирая данные, логически соответствующие этой теории.

Айзенком было установлено четыре критерия для идентификации факторов. Во-первых, должно быть получено *психометрическое подтверждение* существования фактора. Второй критерий — фактор должен обладать *свойством наследования* и удовлетворять установленной генетической модели. Третье — фактор должен *иметь смысл с точки зрения теории*. Последний критерий существования фактора — это его *социальная уместность (social relevance)*, то есть нужно показать, что математически выведенный фактор имеет отношение (не обязательно строго причинное) к социальным явлениям.

Айзенк сформулировал концепцию иерархической четырехуровневой модели человеческой личности. Нижний уровень — *специфические действия или мысли)*, индивидуальный способ поведения или мысли, которые могут быть, а могут и не быть характеристиками личности. Второй уровень — *привычные действия или мысли*, которые при определенных условиях повторяются. Третий уровень — *черты личности*, а четвертый, высший уровень организации поведения, — это уровень *типов*, или *суперфакторов*.

В то время как Кэттелл выделяет 35 черт первого порядка, Айзенк строит свою теорию всего лишь на трех более широких биполярных суперфакторах: экстраверсия/интроверсия, невротизм/стабильность и психотизм/суперэго. Черты Кэттелла нельзя напрямую сравнивать с тремя типами Айзенка, поскольку черты Кэттелла принадлежат к третьему уровню иерархической структуры, а типы Айзенка — к четвертому.

Экстраверсия характеризуется общительностью и импульсивностью, *интроверсия* — пассивностью и задумчивостью, *нейротизм* — тревожностью и вынужденными привычками, *стабильность* — отсутствием таковых, *психотизм* — антисоциальным поведением, а *суперэго* — склонностью к сопереживанию и сотрудничеству.

Айзенк делал особый акцент на *биологических составляющих личности*. Согласно его теории, воздействия окружающей среды практически не важны для формирования личности. По его мнению, генетические факторы оказывают гораздо большее влияние на последующее поведение, чем детские впечатления.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Диатезисно-стрессовая модель (Diathesis-stress model). Разработанная Айзенком модель возникновения психических заболеваний, согласно которой некоторые люди более уязвимы для болезни, поскольку у них есть какая-либо генетическая или приобретенная слабость, делающая их более предрасположенными к психическому

заболеванию. Предрасположение (диатезис) вместе со стрессовой ситуацией порождают психотические проявления.

Интроверсия (Introversion). Один из полюсов *типа* E, характеризующийся тенденцией к сдержанности и склонностью к самоанализу. Противоположность *экстраверсии*.

Нейротизм (Neuroticism). Один из полюсов *типа* N, характеризующийся тенденцией к тревоге, депрессии, частой смене настроений. Противоположность *стабильности*.

Привычные действия или мысли (Habitual acts or cognitions). Реакции, которые при определенных условиях повторяются. Второй уровень иерархической модели Айзенка.

Психотизм (Psychoticism). Один из полюсов *типа* P, характеризующийся тенденцией к уединению и отсутствием эмпатии. Противоположность *суперэго*.

Специфические действия или мысли (Specific acts or cognitions). Индивидуальный способ поведения или мысли, которые могут быть, а могут и не быть характеристиками личности. Нижний уровень иерархической модели Айзенка.

Стабильность (Stability). Один из полюсов *типа* N, характеризующийся тенденцией к спокойствию, отсутствию эмоций. Противоположность *невротизму*.

Суперэго (Superego strenght). Один из полюсов *типа* P, характеризующийся тенденцией к чувствительности, эмпатии. Противоположность *психотизму*.

Тип (Type). Четвертый, высший уровень организации поведения, уровень *суперфакторов (superfactors)*. *Тип* формируется из нескольких связанных между собой *черт*. Айзенк выделил три типа: *экстраверсия* (E), *нейротизм* (N) и *психотизм* (P).

Уровень возбужденности коры головного мозга (Cortical arousal level). Главная причина различий между экстравертами и интровертами, психологический фактор, являющийся в основном наследственным, а не выученным. Поскольку этот уровень у экстравертов ниже, чем у интровертов, их сенсорный порог выше, и поэтому они менее чувствительны к сенсорным стимуляциям.

Черта (Trait). Третий уровень в поведенческой иерархии, важное, относительно постоянное (semi-permanent) личное свойство. Черту формируют несколько взаимосвязанных *привычных реакций*.

Экстраверсия (Extraversion). Один из полюсов *типа* E, характеризующийся склонностью к общительности, импульсивности. Противоположность *интроверсии*.

БИБЛИОГРАФИЯ

Cohen D. (1977). Psychologists on psychology, New York: Taplinger.

Evans R. I. (1976). The making of psychology. New York: Knopf.

Eysenck H. J. (1947). Dimensions of Personality, London: Routledge & Kegan Paul.

Eysenck H. J. (1952). The Structure of Human Personality, London: Methuen.

Eysenck H. J. (1954). The psychology of politics. London: Routledge & Kegan Paul.

Eysenck H. J. (1964). Crime and personality, Boston: Houghton Mifflin.

Eysenck H. J. (1976). Sex and personality, Austin: University of Texas Press.

Eysenck H. J. (1980). An autobiography. In G. Lindzey (Ed.) A history of psychology in autobiography (Vol. 7), SF: Freeman.

Eysenck H. J. (1981). A model of personality. New York: Springer.

Eysenck H. J. (1982). Personality, genetics and behavior: Selected papers. New York: Praeger.

Eysenck H. J. (1983). Psychopharmacology and personality. Oxford: Pergamon Press.

Eysenck H. J. (1990). Rebel with a cause: The autobiography of H. J. Eysenck. London: W. H. Allen.

Eysenck H. J. (1993). Creativity and personality: Suggestions for a theory. Psychological Inquiry, 4, 147–179.

Eysenck H. J. (1995). Genius: The Natural History of Creativity, Cambridge: Camridge University Press.

Eysenck H. J. & Grossarth-Maticek. (1991). Creative novation behaviour therapy as a prophylactic treatment for cancer. Behaviour Research Therapy, 29, 17–31.

Feist J., Feist G. (1998). Theories of Personality, McGraw Hill

John O. P. (1990). The «Big Five» factor taxonomy. New York: Gilford Press.

ГЛАВА 28



ГОРДОН ОЛЛПОРТ И ПСИХОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Теория Гордона В. Оллпорта представляет собой соединение гуманистических и индивидуальных подходов к изучению человеческого поведения. Она подчеркивает *уникальность психически здоровых индивидуумов, проактивно (proactively)* стремящихся к своим *сознательно (consciously)* поставленным целям. Оллпорт критиковал существующие теории личности за то, что они упускали из виду нормального, психически здорового человека и придавали слишком большое значение бессознательно определяемым процессам.

Целью Оллпорта было дополнить, а не заменить открытия психоанализа, теорий «стимула-реакции», оперантного обусловливания и социальной психологии. Он полагал, что исчерпывающая теория личности должна быть основана на объединении достижений психоанализа, теории научения, социальной психологии и теории черт, так же как и его собственной психологии индивидуальности (psychology of the individual). Порой кажется, что, в противовес психоанализу и бихевиоризму, возникшему из изучения поведения животных, психология индивидуальности Оллпорта часто нарочно старается придерживаться точки зрения, диаметрально противоположной этим и другим «реактивным» (reactive) теориям. Однако намерение Оллпорта состояло в том, чтобы переместить маятник назад в среднюю позицию, которую, возможно, даже он сам находил более сбалансированной, чем защищаемая им иногда индивидуалистическая точка зрения.

Оллпорт был эклектиком, поэтому многое из того, что им написано, противоречит одно другому или преувеличивает некоторые стороны явлений, но это не входило в намерения автора. Однажды он даже сказал: «В глубине души я знаю, что мои оппоненты отчасти правы» (Allport, 1968, p. 405). Однако созданная им теория действительно объединила в себе лучшие достижения предшественников, таких, как Вильям Штерн, Уильям Джеймс и Уильям Мак-Дугалл, и в достаточно неожиданном направлении продолжила разработку некоторых идей гештальт-психологии.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Гордон Виллард Оллпорт (Gordon Willard Allport) родился 11 ноября 1897 года в городе Монтесума, штат Индиана, он был четвертым и последним ребенком Джона и Нелли Вайс Оллпорт. Его отец когда-то был бизнесменом, но к моменту рождения Гордона переквалифицировался во врача. За отсутствием другого подходящего помещения доктор Оллпорт превратил свое жилище в миниатюрную больницу, где постоянно находились и пациенты, и медперсонал. В своей автобиографии Оллпорт писал, что его раннее детство «было окрашено ровным протестантским благочестием» (1967, p. 4). Флойд, его брат, семью годами старше его, также ставший известным психологом, описывал их мать как очень благочестивую женщину, придававшую большое значение религии. В прошлом школьная учительница, она научила юного Гордона достоинствам правильной речи и порядочного поведения, а также тому, как важно искать ответы на первоочередные вопросы веры.

К тому времени, когда Гордону было 6 лет, его семья, три раза переменив место жительства, наконец обосновалась в Кливленде, штат Огайо. Юный Оллпорт рано проявил интерес к философским и религиозным вопросам и был более склонен разговаривать, чем играть. Он описывал себя как социально «изолированную» личность, определившую для себя собственный круг деятельности. Хотя он и закончил школу вторым среди ста учеников, он не считал, что учился с большим воодушевлением.

Осенью 1915 года Оллпорт поступил в Гарвард, следуя по стопам своего брата Флойда, окончившего университет двумя годами ранее и бывшего к тому времени ассистентом на кафедре психологии. В своей автобиографии Гордон Оллпорт писал: «Почти за одну ночь мой мир переменился. Мои основные моральные ценности я, несомненно, приобрел дома. Новым для меня был широкий кругозор явлений науки и культуры, которые я теперь был призван изучать» (1967, p. 5). Поступление в Гарвард ознаменовало собой начало его пятидесятилетнего сотрудничества с университетом, которое лишь дважды на короткое время прерывалось. В 1919 году Оллпорт получил степень бакалавра по специальности «философия и экономика», но еще не определился относительно своей будущей карьеры. Он прослушал курсы психологии и социальной этики, и оба предмета произвели на него неизгладимое впечатление. Когда он получил возможность поехать преподавать в Турцию, то увидел в этом шанс попробовать себя в качестве учителя. Один академический год он провел в Европе, преподавая в 1919—1920 годах англий-

ский и социологию в Колледже Роберта в Стамбуле.

Будучи в Турции, Оллпорт получил приглашение от своего старшего брата Файетта приехать к нему в Вену, где тот работал в американской торговой миссии. В Вене Оллпорт встретился с Зигмундом Фрейдом, и эта интересная встреча оказала влияние на все его последующие идеи о личности. С несомненной смелостью двадцатидвухлетний Оллпорт написал Фрейду о том, что находится в Вене, и попросил отца психоанализа о встрече. Эта встреча оказалась событием, перевернувшим жизнь Оллпорта. Не зная, о чем говорить, юный посетитель рассказал Фрейду о маленьком мальчике, которого он видел в трамвае по дороге. Мальчик примерно четырех лет проявлял очевидные признаки фобии грязи, постоянно жалуясь своей очень чопорной матери на грязь в трамвае. Оллпорт утверждал, что выбрал это конкретное происшествие, чтобы узнать реакцию Фрейда на фобию грязи в столь маленьком ребенке, и был очень поражен, когда Фрейд «устремив на [него] свой добрый взгляд врача, сказал: “И этим маленьким мальчиком были вы?” (Allport, 1966, p. 8). Оллпорт говорил, что почувствовал себя немного виноватым и быстро переменил тему разговора.

Оллпорт рассказывал эту историю много раз, почти одними и теми же словами, но никогда не говорил ничего о том, что произошло в оставшееся время его продолжительной беседы наедине с Фрейдом. Однако Алан Элмс (Alan Elmes, 1994) нашел записки Оллпорта, где говорилось о том, что случилось дальше. Понимая, что Фрейд ожидает просьбы о профессиональном совете, Оллпорт заговорил о своей неприязни к изюму.

> Я сказал ему, что, мне кажется, это из-за того, что, когда мне было три года, моя нянька как-то раз назвала изюминки «клопами». Фрейд спросил: «Когда вы вспоминаете этот эпизод, ваша неприязнь исчезает?» Я сказал: «Нет». Тогда он ответил: «Значит, вы еще не добрались до корня» (Elmes, 1994, p. 77).

После этой дискуссии Оллпорт «заговорил об общих сексуальных проблемах молодых людей моего возраста» (Elmes, 1994, p. 77). В конце Оллпорт попросил Фрейда рекомендовать ему психоаналитика в Америке. Фрейд предложил А. А. Брила (A. A. Brill), одного из своих давних учеников и переводчиков. Оллпорт писал, что он «ушел, испытывая яркое чувство уважения и симпатии к Фрейду, хотя в начале нашего короткого общения наши цели не совпадали» (Elmes, 1994, p. 77).

Возвратившись в Гарвард, Оллпорт быстро закончил обучение и получил степень доктора психологии в 1922 году в возрасте 24 лет. Гарвард предложил ему стипендию для поездки в Европу, и два следующие года он провел сперва в Берлине и Бонне, учась у великих немецких психологов Макса Вертгеймера (Max Wertheimer), Вольфганга Кохлера (Wolfgang Kohler), Вильяма Штерна (William Stern), Хайнца Вернера (Heinz Werner) и др., а потом в Англии, в Кембридже, где у Оллпорта была возможность осмыслить то, чему он научился в Германии.

В 1924 году он снова вернулся в Гарвард и читал, среди прочих предметов, новый курс психологии личности. Через 2 года он занял вакансию в Дартмутском колледже, но четырьмя годами позже вернулся в Гарвард, где и работал до самой своей смерти. 9 октября 1967 года Оллпорт, заядлый курильщик, умер от рака легких.

В 1925 году Оллпорт женился на Аде Люфкин Гоалд (Ada Lufkin Gould), которую он встретил, когда они оба учились на отделении психологии в Гарварде, и которая затем стала клиническим психологом. Их сын Роберт стал педиатром, и, таким образом, Оллпорт оказался окруженным двумя поколениями врачей, и создается впечатление, что этот факт отчасти доставлял ему удовольствие. Награды и почести, полученные Оллпортом, многочисленны. В 1939 году он был избран президентом Американской психологической ассоциации (АПА). В 1963 году он получил Золотую медаль АПА, в 1964 году — награду АПА «За выдающийся вклад в науку», в 1966 году он первым получил звание почетного профессора социальной этики — кафедру Ричарда Кларка в Гарварде.

ПОДХОД ОЛЛПОРТА К ИЗУЧЕНИЮ ЛИЧНОСТИ

Подход Оллпорта к изучению личности можно охарактеризовать несколькими ключевыми понятиями: 1) *сознательная мотивация*; 2) *психически здоровые индивидуумы*; 3) *проактивное поведение*; 4) *уникальность каждой личности*; 5) *эклектичное отношение* к другим теориям.

Более чем любой другой из теоретиков личности, Оллпорт подчеркивал значение сознательной мотивации: здоровые, взрослые люди, как правило, осознают, что они

делают и по какой причине они делают это. Его выделение сознательной мотивации имеет свои корни в разговоре с Фрейдом в Вене и эмоциональной реакции Оллпорта на вопрос: «И этим маленьким мальчиком были вы?» Ответ Фрейда несет в себе предположение, что двадцатидвухлетний посетитель, рассказывая историю об озабоченном чистотой маленьком мальчике в трамвае, бессознательно говорил о собственном фетише чистоты. Оллпорт (1967), в свою очередь, настаивал на том, что его мотивация была вполне сознательной — он просто хотел узнать, что думает Фрейд о фобии грязи у такого маленького ребенка.

Оллпорт писал: «Этот случай научил меня тому, что глубинная психология, при всех своих достоинствах, иногда копает слишком глубоко и что психолог должен давать человеку полную возможность выразить свои побуждения, прежде чем начинать зондировать бессознательное» (1967, p. 8). Большинство людей, считал Оллпорт, движимы стремлениями настоящего времени, а не прошлыми событиями, осознают, что они делают, и имеют некоторое представление о том, почему они это делают.

Исторически психология, в том числе и теории личности, возникла на основе психиатрии, изучавшей больных людей. Оллпорт, возможно, был первым теоретиком личности, изучавшим *психически здорового человека*. Еще в 1937 году, задолго до того как Абрахам Маслоу сделал популярным понятие самоактуализации (self-actualization), Гордон Оллпорт описал основные черты зрелой личности. Психически здоровые люди имеют способность выучивать новые шаблоны поведения и расти в течение всей жизни. Им свойственно проактивное поведение (proacnive behavior), то есть здоровый человек не только *реагирует* на внешние стимулы, но способен сознательно воздействовать на свою среду новыми, ранее не испробованными способами и вынуждать окружающую среду реагировать на них. Проактивное поведение не просто направлено на снижение напряжения, но также создает новые напряжения.

> Некоторые теории основаны главным образом на поведении психически нездоровых и тревожных людей или же на выходках доведенных до крайности лабораторных крыс. Очень немногие теории сформировались на основе изучения здоровых человеческих существ, таких, которые стараются не столько сохранить свою жизнь, сколько стремятся сделать ее осмысленной (Allport, 1955, p. 180).

Отвергая теории черт и факторов (trait and factor theories) Кэттелла (Cattell) и Айзенка (Eysenck), которые склонны сводить индивидуальное поведение к общим чертам, Оллпорт настаивал на *уникальности индивидуальности (uniqueness of the individual)*. На самом деле Оллпорт сам уникален среди теоретиков личности своим настойчивым утверждением, будто бы каждая личность некоторым образом не похожа на другую. Любые попытки описать человека в терминах общих черт отнимают у него его уникальную индивидуальность. По мнению Оллпорта, сказать о человеке, что он щедрый, — значит не сказать практически ничего. Щедрость одного человека отличается от щедрости другого, и способ, каким щедрость одного человека взаимодействует с его или ее экстравертностью, не повторяется ни в ком другом.

В противовес *номотетичным (nomothetic)* методам, используемым большинством других психологов, Оллпорт стремился пристально изучать каждого отдельного индивидуума. Он называл такое изучение человека *морфогеничной наукой (morphogenic science)*. Морфогеничные методы собирают данные от одного человека, в то время как номотетичные методы собирают данные от групп людей. Морфогеничным методом можно обнаружить много информации об одном человеке, и эта информация затем может обобщаться на других людей; номотетичные методы дают информацию о группах людей, которая может иметь некоторое значение для отдельного индивидуума. Как-то в разговоре с Гансом Айзенком, знаменитым британским факторным аналитиком и приверженцем номотетичных методов, Оллпорт сказал, что однажды он (Айзенк) напишет свою автобиографию. Случилось так, что Айзенк действительно издал свою автобиографию, в которой признавал, что Оллпорт был прав и морфогеничные методы, такие как описание человеком собственной жизни, применимы и достоверны.

Возражая против партикуляризма или против теорий, выделяющих один-единственный подход, Оллпорт предупреждал ученых, чтобы они не «забывали то, что отвергают» (Allport, 1968, p. 23). Таким образом, он отстаивал **эклектичный подход** к построению теорий. С точки зрения Оллпорта, ни одна теория не является полностью исчерпывающей, и всегда должно четко осознавать, что большая часть чело-

веческой природы не вмещается ни в какую отдельную теорию. Оллпорт признавал достижения Фрейда, Кэттелла, Скиннера и других, но считал, что их теории не способны объяснить поведение растущей, изменяющейся личности. Теории роста Маслоу и Роджерса и теория самого Оллпорта добавили свое видение к основам, ранее заложенным психоанализом и теорией научения, но ни одна из них не является самодостаточной. Поэтому Оллпорт (1968) считал, что эклектизм лучше партикуляризма, так как он налагает меньше ограничений, оставляя больше надежды понять целостную, уникальную личность. Более широкие теории, даже если они не выдвигают обобщенных проверяемых гипотез, предпочтительнее более узких, потому что они сопоставляют и организуют факты, собранные из всех видов научных исследований, так же как и известные из интуиции.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

По мнению Оллпорта, наиболее общее определение человеческой личности сводится к словам: «Человек — это объективная реальность». Однако прикладной науке, какой является психология, необходима терминологическая точность, и Оллпорт провел гигантскую работу по формулировке определения личности, которая ныне признана классическим образцом исследования на эту тему. В своей первой книге «Личность: психологическая интерпретация» (Allport, 1937) он проследил этимологию слова *персона (persona)* до античных корней, включая древнегреческие, латинские и этрусские значения. Слово «личность» (personality), возможно, произошло от слова «персона» (persona), которое обозначает театральную маску, использовавшуюся в первых веках до нашей эры римскими актерами, представлявшими античные греческие драмы. Проследив историю термина, Оллпорт привел 49 существующих определений личности, классифицировав их в зависимости от этимологии, внешних проявлений и значений в теологии, философии, юриспруденции, социологии и психологии. Затем он предложил пятидесятое, исчерпывающее определение, которое предполагает, что человеческие существа представляют собой одновременно продукт и процесс, что человек организован в определенную структуру, но в то же время обладает способностью изменяться:

> Личность — это динамическая организация психофизических систем внутри индивидуума, определяющая его уникальное приспособление к окружающей среде (Allport, 1937, p. 48).

Почти через четверть века, работая над своей не менее знаменитой книгой «Стиль и развитие личности», Оллпорт заменил последнюю часть фразы на *«определяющая его характерное поведение и мышление»* (Allport, 1961, p. 28). Это изменение показательно и отражает стремление Оллпорта к точности. К началу 1960-х годов он понимал, что фраза «приспособление к окружающей среде» может быть понята так, будто бы люди просто адаптируются к окружающей среде. В позднейшем определении Оллпорт выразил свою идею, что поведение является и адаптивным, и экспрессивным *(expressive)*. Люди не просто приспосабливаются к своей окружающей среде, но и осмысливают ее и взаимодействуют с ней таким образом, что окружающая среда вынуждена приспосабливаться к ним.

> Личность есть нечто и делает нечто. Личность — то, что лежит за конкретными поступками внутри самого индивидуума (Allport, 1937, p. 48).

«Динамическая организация» подразумевает интеграцию, или взаимосвязанность, различных сторон личности. Личность организуется и выстраивается по шаблонам, однако эта структура всегда подвластна изменениям, поэтому используется слово «динамическая». Личность — не статическая структура, а постоянно растущая или изменяющаяся. Ссылка на «психофизические *системы»* подчеркивает важность как психических (разума), так и физических (тела) аспектов личности. Термин *«определяющая»* — логическое следствие психофизического подхода Оллпорта. Другими словами, личность — это не просто маска, которую мы носим, и не только поведение. Личность подразумевает человека, скрывающегося за своими внешними свойствами, организм, скрывающийся за действиями.

Приводя определение Оллпорта, русские переводчики порой пишут «характерное», а не «уникальное», но надо отметить, что «характер» (character) в английском языке изначально обозначало маркировку или гравирование, и этот термин придает особый привкус тому, что Оллпорт понимал под словом «уникальное». В персонологической системе Оллпорта не может быть двух одинаковых людей. Каждый человек маркирует или гравирует свою личность собственным уникальным способом, и его характерное мышление и поведение отличает его от других. Характеристики создаются с помощью уникальной гравировки, марки-

ровочного штампа, который никто не может продублировать. Слова *«поведение и мышление»* используются Оллпортом в качестве общих терминов, описывая как внутреннее поведение (мышление), так и внешнее, включающее слова и действия, то есть любые виды человеческой активности.

Определение Оллпорта является многофункциональным, оно применимо не только в прикладной психологии, но и в философии, и в других областях человеческой деятельности. С момента создания этой формулировки множество теоретиков и исследователей самых разных направлений регулярно используют ее. Ведь, с точки зрения Оллпорта, личность включает в себя все: психику и физиологию, доступное наблюдению поведение и скрытые мысли, она не только является чем-то, но и *делает* что-то. Личность — это сущность и изменения, продукт и процесс, структура и рост. Приведем определение Оллпорта еще раз, в его законченном, отточенном виде:

> Личность — это динамическая организация психофизических систем внутри индивидуума, определяющая его уникальное поведение и мышление (Allport, 1961, p. 28).

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

Гордон В. Оллпорт разработал теорию личности, которая подчеркивает *уникальность психически здоровых индивидуумов*, *проактивно (proactively)* стремящихся к своим *сознательно (consciously)* поставленным целям. Согласно теории Оллпорта, двумя основными составляющими личности являются *личные диспозиции (personal dispositions)* и *проприум (proprium)*. Использование этих структур позволяет описывать личность в терминах индивидуальных характеристик. Третья составляющая личности — это *осознающая личность (self as knower)*, или *субъективная личность*.

Личные диспозиции

Наиболее валидной единицей анализа, применимой для изучения различия в поведении разных людей, Оллпорт считал *черту личности (trait)*, которую определял как *«нейропсихическую структуру, способную преобразовывать множество функционально эквивалентных стимулов, а также стимулировать и направлять эквивалентные (в значительной степени устойчивые) формы адаптивного и экспрессивного поведения»* (Allport, 1961, p. 347). Однако, например, в разговоре с Ричардом Эвансом (1976) Оллпорт отказывался причислять себя к сторонникам теории черт, так как считал, что термин «черта» подразумевает некую общую характеристику, присущую нескольким индивидуумам. Оллпорт тщательно разделял *общие черты* и индивидуальные черты, которые он называл *личными диспозициями*.

Общие черты (common traits) — это те стороны человеческой личности, которые делают возможным сравнение индивидуумов. Они предоставляют способ, которым можно сравнивать характеристики людей в пределах данной культуры. В то время как общие черты важны для исследований, в которых используются сравнения разных людей между собой, *личные диспозиции* имеют даже большее значение, так как они позволяют изучать отдельного человека.

В книге 1937 года Оллпорт уже разделял общие (common) и индивидуальные черты (personal traits), но затем провел окончательную дефиницию, присвоив индивидуальным чертам термин «личные диспозиции». Он определил **личную диспозицию (personal disposition)** как «генерализованную нейропсихическую структуру (специфическую для каждого индивидуума), способную отвечать на многие стимулы функционально одинаково, а также формировать последовательные (эквивалентные) формы адаптивного и стилистического поведения и руководить этим поведением» (Allport, 1961, p. 373). Единственное отличие от определения черты (см. выше) состоит в указании «специфическую для каждого индивидуума». Это и есть важнейшее различие между личными диспозициями и общими чертами. Личные диспозиции индивидуальны, общие черты присущи многим людям.

Предвидя возможность смешения используемого им понятия черт и личных диспозиций с термином «аттитюд», Оллпорт писал:

> Оба понятия — аттитюд и черта — в психологии необходимы. Между собой они покрывают главные типы диспозиций, с которыми оперирует психология личности. Следует указать, однако, что понятие «аттитюд» связано с ориентацией людей относительно определенных аспектов окружающей среды (включая людей, культуру и социум), оно предпочтительно для социальной психологии. А психологию личности в первую очередь интересует структура индивидуума, и предпочтительнее оказывается понятие «черта» (Allport, 1961, p. 348).

Особой темой исследований стало для Оллпорта использование обозначений личных диспозиций в естественном языке. Оллпорт и Одберт (Odbert) (1936) пере-

числили приблизительно 18 000 личных описательных слов из «Нового международного словаря Вебстера» *(Webster's New International Dictionary)* 1925 года издания, примерно четверть из которых описывают свойства личности. Некоторые из этих терминов, те, что обычно относят к *чертам*, описывают относительно стабильные характеристики, такие, как «общительность» или «интровертность», другие, обычно называемые *состояниями*, описывают временные характеристики, например «счастливый» или «сердитый», третьи показывают оценочные характеристики, такие как «неприятный» или «чудесный», а все остальные относятся к физическим свойствам, например «высокий» или «полный».

Оригинальная концепция личных диспозиций, разработанная Оллпортом, включает в себя трехуровневую структуру. Оллпорт рассматривал непрерывное множество личных диспозиций, начиная с наиболее центральных и заканчивая теми, которые имеют лишь периферийное значение для человека. При этом различают следующие уровни: *кардинальные диспозиции (cardinal dispositions)*, *центральные диспозиции (central dispositions)* и *вторичные диспозиции (secondary dispositions)*. Кроме того, по степени влияния на поведение личные диспозиции делятся Оллпортом на *мотивационные (motivational)* и *стилистические (stylistic)*. Каждый человек обычно имеет около десяти диспозиций, которые являются *центральными* для данной личности, и сотни менее важных, *вторичных* и *стилистических*.

Кардинальные диспозиции

Наиболее мощный по мотивации (и редко встречающийся) тип личной диспозиции — это так называемая **кардинальная диспозиция (cardinal disposition)**. Некоторые люди обладают выделяющейся характеристикой или главной страстью, настолько преобладающей, что она доминирует над всей их жизнью. *Кардинальные диспозиции* столь очевидны, что их невозможно спрятать, почти все дела в жизни человека вращаются вокруг одной кардинальной диспозиции. У большинства людей нет кардинальной диспозиции, но существует небольшое количество людей, которые часто известны по одной-единственной характеристике.

Оллпорт (1961) иллюстрировал понятие *кардинальной диспозиции* на примере исторических личностей и литературных персонажей, обладающих такой выдающейся диспозицией, что их имена стали нарицательными и от них образовались новые слова. Слова «донкихотский», «шовинистический», «садистский», «мазохистский», «донжуан» и т. п. являются примерами таких кардинальных диспозиций. Поскольку личные диспозиции индивидуальны и не повторяются ни в ком другом, только Дон Кихот действительно вел себя по-донкихотски, только Нарцисс был абсолютно нарциссичен и только маркиз де Сад обладал кардинальной диспозицией по отношению к садизму. Когда эти названия используются для описания свойств других людей, они становятся *общими чертами*.

Центральные диспозиции

Оллпорт (1961) определял **центральные диспозиции (central dispositions)** как те черты, которые могут быть перечислены в точном описании или рекомендации, написанными кем-то, кто знает данного человека достаточно хорошо. Обычно они включают от пяти до десяти наиболее выдающихся характеристик, вокруг которых концентрируется жизнь человека.

Для выяснения количества центральных диспозиций у среднего человека Оллпорт провел опрос среди своих студентов. Им предлагалось, подумав о каком-нибудь человеке, которого хорошо знаешь, «описать его или ее, перечислив те слова или фразы, которые лучше всего, как вам кажется, отражают существенные характеристики этой личности». Подавляющее большинство опрошенных указали от трех до десяти характеристик, среднее количество составило 7,2 на человека (Allport, 1961). Ниже мы рассмотрим серию писем Гордону и Аде Оллпорт от женщины, которую они называли Дженни. Содержание этих писем представляет собой богатый источник информации о написавшей их. В результате двух независимых анализов этих писем выяснилось, что личность Дженни можно описать с помощью восьми центральных диспозиций, то есть характеристик достаточно сильных для того, чтобы быть обнаруженными каждым из этих двух независимых аналитических методов. Точно так же и большинство из нас, считал Оллпорт, имеют от пяти до десяти *центральных диспозиций*, признаваемых нашими друзьями и близкими знакомыми в качестве характеристик, подходящих для описания нашей личности.

Вторичные диспозиции

Менее заметные и менее пригодные для характеристики личности индивидуальные черты Оллпорт назвал **вторичными диспо-**

зициями (secondary dispositions). Это могут быть предпочтения в музыке и стиле одежды, какие-то ситуационно обусловленные черты. Каждый имеет множество вторичных диспозиций, не слишком важных для описания данной личности, но проявляющихся тем не менее с некоторой регулярностью и ответственных за многие специфичные моменты в поведении человека.

Надо помнить, что черты и личные диспозиции не наблюдаются непосредственно, но регулярно проявляются в человеческом поведении. Оллпорт писал:

> Специфический акт — всегда следствие многих детерминант, не только продолжительных установок, но и кратковременных напряжений в человеке и ситуации. Лишь повторение актов, имеющих то же значение (эквивалентность реакций), следующих за определенным рядом стимулов, имеющих то же личное значение (эквивалентность стимулов), делает необходимым заключение о чертах и личных диспозициях. Эти тенденции не всегда активны, но продолжают существовать латентно и обладают сравнительно низким порогом возбуждения. (Allport, 1961, p. 374).

Три уровня личных диспозиций — это только условные точки на непрерывной шкале, охватывающей все черты личности — от наиболее до наименее свойственных данному человеку. Кардинальные диспозиции, выделяющиеся особенно рельефно, переходят в центральные диспозиции, не столь доминирующие, но тем не менее отмечающие уникальность личности. Центральные диспозиции, управляющие большой частью адаптивного и стилистического поведения личности, плавно перетекают во вторичные диспозиции, которые уже не так хорошо описывают личность. Однако мы не можем сказать, что вторичная диспозиция одного человека менее интенсивна, чем центральная диспозиция другого. Личные диспозиции не предназначены для сравнения характеристик разных людей, и всякая попытка делать подобные сравнения превращает *личные диспозиции* в *общие черты* (Allport, 1961).

Мотивационные и стилистические диспозиции

Вертикальная иерархия персональных расположений в теории Оллпорта не исчерпывает концепцию индивидуальных черт личности. Все личные диспозиции — динамические в том смысле, что они обладают мотивационной силой, то есть способностью мотивировать поведение. Тем не менее некоторые из них ощущаются гораздо более сильно, чем остальные, и Оллпорт называл такие наиболее интенсивно ощущаемые диспозиции ***мотивационными диспозициями (motivational dispositions)***. Эти ярко проявляющиеся диспозиции берут свою мотивацию от основных потребностей (needs) и побуждений (drives). Оллпорт говорил о диспозициях, которые ощущаются менее сильно, как о *стилистических диспозициях (stylistic dispositions)*, даже если они и имеют некоторую мотивационную силу. Стилистические диспозиции *руководят (guide)* действиями, тогда как мотивационные — *вызывают (initiate)* действия. Примером стилистической диспозиции может служить безупречный внешний вид человека. Мотивом носить одежду является потребность человека находиться в тепле, *манера (manner)* одеваться, присущая разным людям, определяется их стилистическими персональными диспозициями (Allport, 1961).

Некоторые диспозиции являются явно стилистическими, а другие, очевидно, основаны на сильно ощущаемой потребности и, таким образом, должны быть отнесены к мотивационным. Между мотивационными и стилистическими диспозициями нельзя провести никакой четкой границы, потому что и те и другие обладают некоторой мотивационной силой. Однако понятно, что, например, вежливость — это стилистическая диспозиция, в то время как еда — более мотивационная. Как человек ест (его стиль), зависит, хотя бы отчасти, от того, насколько он голоден, но также зависит и от силы его стилистических расположений. Обычно вежливый, но голодный человек может отбросить хорошие манеры, когда он ест в одиночестве, но если диспозиция к вежливости достаточно сильна в нем и если присутствуют другие люди, тогда этот человек, возможно, будет соблюдать этикет и вежливость, даже если очень проголодался.

Те диспозиции, и мотивационные и стилистические, которые находятся в центре личности, ощущаются человеком как важная часть себя. Это то, о чем человек говорит: «Это я» или «Это мое». Характеристики, которые человек называет «именно мои», относятся к понятию *проприума* (Allport, 1961).

ПРОПРИУМ (СОБСТВЕННОЕ)

Оллпорт использовал термин *проприум (proprium)* для обозначения типов поведения и характеристик, которые мы воспринимаем как близкие, центральные и важные для нашей жизни. В качестве центра лично-

сти *проприум* включает те стороны личности, которые рассматриваются как важные для чувства *самоидентификации* (*self-identification*) и *самовозвышения* (*self-enhancement*) (Allport, 1955). В понятие *проприума* входят ценности человека, так же как и та часть сознания, которая является характерной для конкретной личности и соответствует убеждениям взрослого человека.

Только что родившийся младенец, утверждал Оллпорт, не имеет проприума и личности, потому что у него еще нет никаких характерных моделей поведения и мышления. Таким образом, новорожденный — это лишь потенциальная личность, которая может строиться на основе его генетических данных. В отличие от большинства психологов Оллпорт считал первый год жизни наименее важным. Ощущение себя как личности, развиваясь от момента рождения до зрелых лет, проходит несколько стадий, частично перекрывающих друг друга и образующих единый последовательный ряд.

> Первый год жизни наименее важен для личности — при услоаии, что не возникает серьезного вреда для здоровья (Allport, 1961, p. 78).

Оллпорт рассматривает следующие семь аспектов проприума, проявляющиеся на последовательных стадиях формирования личности: *ощущение своего тела (bodily sense), чувство постоянной самоидентификации (self-identity), самоуважение (self-esteem), расширение своей личности (extension of self), образ себя (self-image), рациональная личность (rational self) и собственные стремления (propriate strivings).*

Ощущение своего тела

Самый ранний из центральных аспектов личности — это *ощущение своего тела (bodily sense)* (Allport, 1961). Он первым появляется у младенца, и всю последующую жизнь наше тело предоставляет нам материал для осознания себя. Когда я поранил руку, я знаю, что кровь и боль «именно мои». Они не принадлежат больше никакому другому человеку и дают мне телесное ощущение себя.

Самоидентификация

Второй ранний аспект развивающегося проприума — это *чувство постоянной самоидентификации (self-identity)* (Allport, 1961). Понимание, кто есть я, включает мои мысли и чувства, а также мои воспоминания о них и мое восприятие всего этого как своего. В раннем возрасте чувство самоидентификации слабо развито, и маленькие дети могут считать воображаемые характеристики такими же своими, как и действительные их свойства. Их самоидентификация тесно связана с их социальным окружением, особенно с семьей: «Это мой дом» или «Это мой велосипед». Слова «я» и «мое» преобладают в речи маленьких детей.

Самоуважение

Третий аспект раннего ощущения своей личности — это *самовозвышение* (*self-enhancement*) или *самоуважение (self-esteem)* (Allport, 1961). Самоуважение, которое может оборачиваться как позитивной, так и негативной стороной, — это свойство проприума, порождающее гордость, эгоизм, нарциссизм и другие действия или чувства, связанные с возвеличиванием собственного «я».

Расширение личности, образ себя

Дети в возрасте от 4 до 7 лет крайне эгоцентричны. В течение этого периода их *ощущение своего тела, самоидентификация и самоуважение* продолжают развиваться, и одновременно с этим начинают проявляться четвертая и пятая стадии формирования проприума. Четвертая стадия — это *расширение своей личности (extension of self)*, а пятая — *образ себя (self-image)*. Ребенок расширяет свое понимание себя, включая в него как все, что ему принадлежит (одежду, игрушки и домашних животных), так и родственников: мать, отца, сестер и братьев. В *образе себя* выражается его видение своих способностей, своего статуса и своей роли в настоящий момент, сюда также входят его стремления или будущие цели. *Образ себя* в этом возрасте состоит в основном из представлений ребенка о себе как о «хорошем» или «плохом» — в фрейдистском понимании этих терминов — его идеала себя и его совести (Allport, 1961).

> В детстве способность думать о себе, каков ты есть, каким хочешь быть и каким должен стать, находится лишь в зачаточном состоянии (Allport, 1961, p. 123).

Рациональная личность

В возрасте от 6 до 12 лет *самоидентификация, самоуважение и собственный образ* изменяются под воздействием испытания реальной действительностью и общения с одноклассниками и учителями. Этот период очень важен, поскольку ребенок выходит

за пределы семьи. Шестая стадия, *рациональная личность (rational self)*, которая формируется в школьные годы, включает способность рационально объяснять и отрицать, а также способность корректно рассуждать и находить решения жизненных проблем. *Рациональная личность* ответственна за абстрактное и рефлективное мышление и за умение приспосабливать свои нужды к требованиям окружающего мира (Allport, 1961).

Собственные стремления

В подростковом возрасте возникает седьмой, и последний, аспект проприума, а именно — *собственные стремления (propriate strivings)*. На этой ступени развития личности как объекта человек уже является по-настоящему уникальным индивидуумом с ясными представлениями о себе и развитым *проприумом*, объединяющим в себе остальные шесть аспектов личности. *Собственные стремления* также являются причиной определенной последовательности в действиях и размышлениях и позволяют человеку ставить перед собой цели, создавая напряжение, а не просто уменьшать его (Allport, 1961).

Собственные стремления — это стремления, близкие человеку, то есть те, которые воспринимаются им как «именно его». Они основаны на воспоминаниях о прошлом опыте, но включают и мысли о будущем в форме реалистического планирования и намерений. Задача поиска спутника жизни или выбора карьеры может быть успешно решена только с помощью собственных стремлений, хотя многие люди приходят к выбору супруга или работы, совсем не имея в виду никакой цели. Если человек, принимая решение, плывет по течению, тогда его стремления называются «оппортунистическими», так как они не являются частью проприума и существуют только на периферии личности (Allport, 1961). Цели, устанавливаемые собственными стремлениями, на самом деле недостижимы, потому что люди хотят постоянно создавать новые напряжения и стремиться к целям, которых они могут никогда не достигнуть (Allport, 1955).

Личность и *проприум* — не синонимы, поскольку понятие личности включает в себя множество привычек, эмоций, черт, общепринятых обычаев, оппортунистических стремлений, приспособленческих шаблонов (adjustment patterns) и случайных факторов, не являющихся близкими и центральными для человека. Некоторые навыки, такие как печатание на машинке или вождение автомобиля, могут сперва быть собственными и принадлежать проприуму, но затем они теряют свое центральное значение и становятся оппортунистическими. Другие, такие как, например, возможность говорить на родном языке, обычно не являются собственными, но если человеку запрещается проявлять эти умения или если ему приходится преодолевать большие трудности на пути их реализации, они становятся частью его проприума.

Помимо центральных характеристик и типов поведения Оллпорт выделяет так называемые несобственные (nonpropriate) типы поведения. Они включают в себя: 1) действия, продиктованные основными побуждениями или нацеленные на удовлетворение основных потребностей, производимые обычно без особого труда; 2) общепринятые обычаи, такие как приветствие при встрече, ношение одежды и правостороннее движение; 3) привычки, такие, как курение или привычка чистить зубы, — действия, которые выполняются автоматически и не являются решающими для ощущения человеком себя как личности. Обобщенное сознание (мысли и чувства, свойственные большинству людей данной культуры) также может быть лишь периферийным по отношению к пониманию человеком себя как личности и, таким образом, находится за пределами проприума.

Осознающая личность

В дополнение к перечисленным семи центральным аспектам личности, составляющим *проприум*, Оллпорт (1961) описал еще один, восьмой аспект, который он называл *осознающей личностью (self as knower)*, или *субъективной личностью*. *Осознающая личность* — это «я», которое осознает «себя» как объект. Когда я думаю о своей личности, я могу думать только о моей объективной личности, то есть о моем физическом облике, о моей репутации, о моем образе себя и т. д. Но кто этот размышляющий «я»? Это — тоже моя личность, но это *осознающая личность*, которая не может быть частью *проприума*.

МОТИВАЦИЯ

Теория личности Оллпорта построена на предположении о двойной системе мотивации. Люди движимы одновременно и потребностью *приспосабливаться* к своей окружающей среде, и стремлением *расти* или добиваться все большей и большей самоактуализации (self-actualization). По-

требность приспосабливаться и потребность расти сосуществуют бок о бок внутри одного человека, и любая адекватная теория личности, говорил Оллпорт, должна принимать во внимание тот факт, что люди являются как реактивными, так и проактивными существами.

Поскольку Оллпорт ввел в свою концепцию *проприума* такой аспект, как *собственные стремления*, то его теория мотивации обращает особое внимание на разницу между *собственными стремлениями* и периферийными мотивами. Периферийные мотивы — это то, что *уменьшает потребность*, тогда как *собственные стремления* продиктованы желанием *создавать напряжение и неравновесие*. Поведение взрослого человека бывает как реактивным, так и проактивным, и адекватная теория мотивации должна быть способной объяснить и то и другое.

Оллпорт был совершенно не удовлетворен существующими теориями мотивации, поскольку почти все они основывались на предположении, что люди просто реагируют на свою окружающую среду, но практически не формируют ее. С точки зрения Оллпорта, личность — это растущая система, постоянно включающая в себя новые элементы и изменяющаяся благодаря им, а большинство предшествующих теорий личности не допускают возможность роста.

> Любая теория, рассматривающая личность как нечто стабильное, фиксированное, неизменное, — неверна (Allport, 1961, p. 175).

Психоанализ и многочисленные теории научения являются в основном гомеостатичными, или **реактивными (reactive)**, теориями — они рассматривают человеческие личности как реактивные, то есть полагают, что люди мотивированы преимущественно потребностью уменьшить напряжение и вернуться к состоянию равновесия. Все эти теории неизменных мотивов не являются полными, так как их применение ограничено исследованием реактивного поведения. Однако зрелая личность не только ищет удовольствия или старается уменьшить боль, она также стремится приобретать новые системы мотивации, функционально независимые от изначальных мотивов. Признавая, что некоторые мотивы действительно бессознательны, а другие появляются в результате стремления снять напряжение, Оллпорт при этом настаивал на том, что поскольку поведение может быть функционально автономным, теории неизменных мотивов неадекватны.

Оллпортом были выдвинуты следующие четыре требования, которым, по его мнению, должна удовлетворять адекватная теория мотивации:

1. Адекватная теория мотивации «признает современность мотивов». Иными словами, «то, что движет нами, движет нами сейчас». «Мотивы прошлого не объясняют ничего, если они также не являются мотивами настоящего» (Allport, 1961, p. 220). Прошлое не столь важно. История личности имеет значение только тогда, когда она влияет на настоящую мотивацию.

2. «Эта теория должна быть плюралистической — допускающей мотивы разных типов» (Allport, 1961, с. 221).С этой точки зрения Оллпорт критиковал теорию двух основных влечений Фрейда, выдвигаемое Адлером единственное стремление к достижению успеха и все теории, которые подчеркивали самоактуализацию (self-actualization) как первоочередной мотив. Оллпорт горячо возражал против сведения всей мотивации человека к одному руководящему побуждению. Он утверждал, что мотивы взрослых людей существенно отличаются от мотивов детей и что у невротической личности мотивация иная, чем у здоровых людей. К тому же некоторые мотивы сознательны, другие бессознательны, некоторые преходящи, другие появляются снова и снова, некоторые снижают напряжение, другие его создают. Мотивы, которые кажутся различными, действительно различны, и не только по форме, но и по существу. «Мотивы настолько разнообразны, что нам трудно найти здесь общий знаменатель» (Allport, 1961, p. 221).

3. «Она должна приписывать динамическую силу мыслительным процессам, то есть планированию и намерениям» (Allport, 1961, p. 222). Оллпорт доказывал, что большинство людей заняты своей жизнью в будущем, но многие психологические теории «заняты возвращением их назад в прошлое. И когда каждый из нас считает, что мы спонтанно активны, многие психологи говорят нам, что мы всего лишь реактивны» (p. 206). Хотя наши намерения вмешиваются в любую ситуацию, это третье требование относится в основном к долговременным мотивам. Девушка отказывается от предложения сходить в кино, потому что она предпочитает изучать анатомию. Это предпочтение соответствует ее цели получить в колледже хорошие оценки и связано с ее планами быть принятой в медицинскую школу, что необходимо для исполнения ее намерения стать врачом. Жизнь здоровых взрослых людей ориентирована на будущее, к нему относятся их предпочтения, цели, планы и намерения. Это, конечно, не всегда полнос-

тью рациональные процессы, как, например, тогда, когда мы позволяем своему гневу возобладать над нашими планами и намерениями.

4. Адекватная теория мотивации«допускает уникальность конкретных мотивов» (Allport, 1961, p. 225). Конкретный уникальный мотив отличается от абстрактно обобщенного, последний основывается на изначальных теоретических предположениях, а не на действительной мотивации реального человека. В качестве примера конкретного уникального мотива возьмем человека, который хочет научиться играть в «городки». Его мотив конкретен, и его способ достижения улучшений уникален для него. Одни теории мотивации могут приписать поведение нашего героя агрессивным тенденциям, другие — подавленным сексуальным влечениям, третьи — вторичному побуждению, выученному на основе первичного побуждения. Оллпорт же просто сказал бы, что тот хочет научиться играть, потому что хочет научиться играть. Это уникальный, конкретный и функционально автономный мотив.

Поставив перед собой цель создать адекватную теорию, отвечающую всем этим критериям, Оллпорт разработал оригинальную концепцию мотивации, объясняющую *проактивное поведение (proactive behavior)*. Его теория видит людей сознательно воздействующими на свою окружающую среду способом, позволяющим им расти и стремиться к психическому здоровью. В своей концепции *функциональной автономии* Оллпорт попытался осмыслить и впитать объяснения реактивных теорий, не забывая в то же время о проактивных теориях, подчеркивающих изменения и рост.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АВТОНОМИЯ

Для того чтобы трактовать бесчисленные человеческие мотивы, которые, по-видимому, нельзя объяснить только гедонистическим принципом или принципом напряжения, вызванного побуждающей силой, Оллпорт создал концепцию *функциональной автономии (functional autonomy)*. Теория функциональной автономии — это теория изменяющихся, а не неизменных мотивов, и она является краеугольным камнем теории мотивации Оллпорта.

Оллпорт определял **функциональную автономию** как *«любую приобретенную систему мотивации, в которой напряжения, включенные в нее, отличны от предшествующих напряжений, от которых эта приобретенная система произошла»* (1961, p. 229). Иными словами, то, что начинается как один мотив, может затем перерасти в другой, который исторически продолжает изначальный мотив, но функционально независим от него. Например, человек может разбить сад изначально для того, чтобы удовлетворять свою естественную потребность в еде, но затем вдруг увлечься садоводством и заниматься им просто ради удовольствия.

Различные теории личности часто направлены на объяснение кажущегося загадочным человеческого поведения. С точки зрения Оллпорта, если побуждение функционально автономно, оно является объяснением поведения, и не нужно искать за ним скрытые или первичные причины. Другими словами, если накопление денег — функционально независимый мотив, тогда поведение скупого человека *не* ведет свое происхождение от переживаний детства, связанных с приучением к горшку или с наградами и наказаниями. Скряга просто *любит* деньги, и это — единственное необходимое объяснение. Эта идея о том, что большая часть наших действий основана на интересах настоящего времени и сознательных предпочтениях, согласуется со здравомыслящей убежденностью многих людей, что то, что они делают, они делают просто потому, что им нравится это делать.

Принцип функциональной автономии рассматривает зрелые мотивы как разнообразные самоподдерживающиеся одновременно существующие системы, вырастающие из предшествующих систем, но функционально от них независимые (Allport, 1961, p. 227).

В общих чертах, концепция функциональной автономии состоит в том, что некоторые, но не все, человеческие побуждения функционально независимы от изначальных мотивов, ответственных за поведение. Функциональная автономия — это ответ тем теориям, которые Оллпорт называл теориями неизменных мотивов, а именно принципу удовольствия Фрейда и гипотезе уменьшения напряжения, принадлежащей психологии «стимула-реакции». Оллпорт считал, что обе теории имеют дело с *историческими фактами*, вместо того чтобы заниматься *функциональными фактами*. Он считал, что мотивы взрослых людей строятся в первую очередь на сознательных, самодостаточных (self-sustainig), соответствующих настоящему времени системах. Функциональная автономия представляет собой его попытку обосновать сознательную, самодостаточную, соответствующую

времени мотивацию. Функционально автономные мотивы являются современными, самодостаточными, вырастают из более ранних мотивов, но функционально независимы от них. Основной критерий функциональной автономии таков: *присутствующий мотив функционально автономен до тех пор, пока он ищет новые цели.* Это значит, что человек может вести себя по-прежнему, даже если его мотивация изменилась. Например, дети учатся ходить, возможно, следуя изначальному мотиву, побуждающему развиваться, но потом они могут ходить для того, чтобы развить свою подвижность или приобрести уверенность в себе. Точно так же ученый может быть поглощен поиском ответов на сложные вопросы. Он получает удовлетворение более от самого поиска, чем от найденного решения, и его метод поиска может варьироваться в зависимости от проблемы, которой он занимается. Когда одна задача решена, ученый ищет другую область для применения своих сил, и при этом его новая сфера деятельности может существенно отличаться от того, чем он занимался ранее. Вновь возникшие напряжения отличны и автономны от тех, которые их породили. Каждое новое открытие ведет к повышению степени увлеченности и к постановке новых целей.

Оллпорт выделял два уровня функциональной автономии: *персеверативная функциональная автономия* и *проприативная функциональная автономия.*

Персеверативная функциональная автономия

Персеверативная функциональная автономия продленного действия (perseverative functional autonomy) свойственна как людям, так и животным и основана на простых неврологических (neurological) принципах. Оллпорт воспользовался понятием «продленное действие» (perseveration), которое означает способность впечатления оказывать влияние на последующие переживания. Примером такого элементарного уровня функциональной автономии может служить крыса, которая научилась пробегать лабиринт для того, чтобы получать пищу, а потом продолжает бегать по лабиринту, даже если она уже сыта. Почему она продолжает это делать? Оллпорт сказал бы, что крыса бегает по лабиринту просто потому, что находит это забавным.

Оллпорт считал, что к персеверативной функциональной автономии относится и склонность людей удовлетворять свои потребности привычным образом, например устанавливать себе режим дня. Кроме того, с этой же точки зрения он рассматривал некоторые «дурные привычки» — курение, употребление алкоголя или других наркотиков тогда, когда нет никакой физиологической потребности в них. Алкоголик продолжает пить, хотя при этом его текущая мотивация функционально независима от его изначального мотива.

Персеверативная функциональная автономия основана на механизмах обратной связи в нервной системе человека. Это хорошо иллюстрируется на так называемом феномене незавершенных задач. Дело, однажды начатое, но затем прерванное, оказывает воздействие на человека, создавая новое напряжение, побуждающее завершить начатое. Это новое напряжение отличается от первоначальной мотивации. Пусть, например, студентам предложено собрать картинку-головоломку, состоящую из 500 кусочков, и за каждый кусочек, поставленный на нужное место, испытуемый получает 10 копеек. Предположим, что эти студенты ранее не интересовались решением подобных головоломок и их первоначальная мотивация была исключительно денежной. Также предположим, что общее денежное вознаграждение каждого ограничено 45 рублями; таким образом, правильно расположив 450 кусочков, они получают максимально возможную сумму денег. Станут ли они собирать эту картинку дальше, в отсутствие денежного вознаграждения? Если да, то это значит, что возникло новое напряжение и их мотив закончить решение задачи функционально автономен и независим от изначального мотива получения денег.

Проприативная функциональная автономия

Высшая, присущая только человеческой личности система мотивации — проприативная *(собственная) функциональная автономия (propriate functional autonomy).* Проприативная функциональная автономия относится к самодостаточным мотивам, входящим в *проприум,* и тем самым становится руководящей системой мотивации, придающей личности единство. Собирание головоломок и употребление алкоголя нечасто рассматривается как «именно мое». Эти мотивы не являются частью *проприума,* а находятся на периферии личности. С другой стороны, профессиональные занятия, хобби и интересы ближе к ядру личности, и многие из мотивов, связанных с ними, становятся функционально автономными. Пусть, например, человек устраива-

ется на какую-то неинтересную и даже скучную работу, потому что нуждается в деньгах. Однако по прошествии нескольких лет работа начинает казаться очень привлекательной, он проводит выходные на службе и, возможно, даже находит какое-то хобби, близко связанное с основным занятием.

Границы функциональной автономии

Так же как *проприум* является лишь частью личности, так и *функциональная автономия* объясняет отнюдь не все мотивы человеческого поведения. Оллпорт выделяет следующие восемь процессов, которые не входят в число функционально автономных:

1) биологические побуждения, такие как еда и сон;

2) мотивы, непосредственно связанные с основными побуждениями;

3) рефлекторные действия, такие как дыхание и моргание;

4) врожденные свойства — телосложение, интеллектуальные способности и темперамент;

5) привычки в процессе их формирования;

6) шаблоны поведения, требующие первичного подкрепления;

7) непродуктивное поведение, как, например, вынужденные действия, фиксация и регрессия;

8) сублимация, которая может быть порождена детскими сексуальными желаниями.

Вынужденные действия, вызванные расстройствами психики, кажутся похожими на функциональную автономию продленного действия, но они не самодостаточны и могут быть устранены с помощью модификации поведения или других терапевтических методов. Корни многих симптомов можно обнаружить в ранних детских переживаниях, и поэтому эти симптомы функционально не автономны. Однако не все патологические симптомы находятся за границами функциональной автономии. Некоторые из них обслуживают современный жизненный стиль человека и к рассматриваемому моменту являются независимыми от предшествующей травмы, которая, возможно, стала причиной патологии. Тем не менее функционально автономные симптомы не могут быть уничтожены средствами психотерапии и не изменяются, когда изменяются понятия человека о себе.

Оллпорт не отрицал существование и даже важность бессознательных процессов. Он признавал тот факт, что некоторые мотивы движимы скрытыми импульсами и сублимированными побуждениями. Он считал, например, что большая часть симптоматических действий — это автоматические повторения, как правило, саморазрушительные и мотивированные бессознательными тенденциями. Они часто ведут свое происхождение из детства пациента и привносят ребяческие черты в поведение взрослого человека.

Признавая существование определенных границ функциональной автономии, Оллпорт, однако, настойчиво утверждал, что *нормальное поведение функционально автономно и мотивировано сознательными процессами, которые не только отделены от бессознательной мотивации, но обладают собственной движущей и поддерживающей их энергией. У здоровых людей сознание контролирует поведение.* Психологически зрелые взрослые люди мотивированы в основном своими сознательными мыслями, а бессознательные процессы играют лишь небольшую роль в их поведении.

ИЗУЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНОГО ИНДИВИДУУМА

Оллпорт неоднократно призывал психологов развивать и использовать исследовательские методы, предназначенные для изучения отдельного индивидуума. Чтобы уравновесить преобладающий *номотетичный (nomothetic)* подход, который состоит в поиске общих законов, Оллпорт предлагал взять на вооружение методы, позволяющие исследовать мотивационное и стилистическое поведение в отдельном, конкретном случае.

В своих ранних работах Оллпорт называл научный подход, который применяется при изучении того, что характерно для единичного случая, *идиографическим (idiographic)*. Но так как термин «идиографический» слишком часто неправильно использовали, неправильно понимали и неправильно писали и произносили (смешивая его с «идеографией» или представлением идей в виде графических символов), Оллпорт (1968) отказался от него и в позднейших работах говорил о *морфогеничных процедурах (morphogenic procedures)*. Как идиографические, так и морфогеничные методы предназначены для исследования свойств отдельной личности, но идиография не предполагает структуру или шаб-

лон. Морфогеничные процедуры, наоборот, имеют дело со структурированными (patterned) возможностями организма как целого и допускают сравнение свойств одной и той же личности. Шаблон или структура персональных расположений человека не должны исключаться из рассмотрения, так как они тоже важны. Пусть, например, Александр интеллигентен, интровертен и мотивирован сильным стремлением удовлетворить какие-то свои потребности, тогда уникальный способ, которым его интеллигентность связана с интровертностью и с стремлением к своим целям, образует структурный шаблон (паттерн). Подобные индивидуальные шаблоны и являются предметом морфогеничной науки.

Оллпорт перечислил значительное количество методов, которые могут быть использованы морфогеничной психологией; некоторые из них полностью морфогеничны, другие — лишь частично. Примерами полностью морфогеничных, индивидуальных методов являются словесные записи, в том числе беседы, сны и признания, дневники и письма, персонализированные вопросники и личностные шкалы, а также экспрессивные и проективные документы, включающие письменные работы, художественное творчество, автоматическое письмо и рисунки, рукопожатие, манеру говорить, жесты, почерк, походку и автобиографии.

Полуморфогеничные методы включают самооценочные шкалы, такие как определительный проверочный список, стандартизированные тесты, использующие методику, в которой люди сравниваются с самими собой, а не с нормативной группой, «Исследование ценностей» (1960) Оллпорта—Вернона—Линдзи (Allport—Vernon—Lindzey *Study of Values*) и технику Q-сортировки (Q sort technicue) Стефенсона (1953).

Оллпорт говорил, что «мы слишком часто упускаем из виду богатейший источник данных, а именно то, что субъект знает о себе сам» (1962, p. 413). В отличие от многих психологов Оллпорт предпочитал рассматривать как правду заявления о себе большинства участников экспериментов. Он считал, что психолог, который хочет изучать персональную динамику людей, должен просто спрашивать их, что они думают о себе. Ответы на прямые вопросы должны рассматриваться как достоверная информация, даже если опрашиваемый — маленький ребенок, психотик или личность, склонная к самозащитному поведению.

ПРИМЕР МОРФОГЕНИЧНОГО ПОДХОДА: «ПИСЬМА ДЖЕННИ»

Значение морфогеничного подхода Оллпорта к выявлению личностных диспозиций отдельного человека лучше всего иллюстрируют его знаменитые «Письма Дженни» (*Letters from Jenny*). Письма Дженни Гоув Мастерсон (вымышленное имя) рассказывают историю пожилой женщины и ее горячего чувства любви-ненависти по отношению к своему сыну Россу. Начиная с марта 1926 года (когда ей было 58 лет) и заканчивая октябрем 1937 года (когда она умерла), «Дженни» написала 301 письмо бывшему соседу Росса по комнате в колледже Глену и его жене Изабель. (В 1993 году Дэвид Винтер (David Winter) представил исчерпывающие доказательства того, что «Глен» и «Изабель» — это на самом деле Гордон и Ада Оллпорт и что изучение Оллпортом этих писем, возможно, натолкнуло его на мысль о ценности морфогеничного материала.) Оллпорт впервые опубликовал выдержки из этих писем в 1946 году под названием «Письма неизвестной» (Anonimous, 1946), а затем еще раз напечатал их более детально (Allport, 1965) и неоднократно использовал выдержки из этих писем как педагогический материал в своих курсах, посвященных проблемам личности.

Дженни была старшей из семи детей, у нее было пять младших сестер и один брат. Когда ей было 18 лет, их отец умер и Дженни вынуждена была бросить школу и идти работать, чтобы помогать семье. Когда младшие сестры и брат выросли и могли сами себя обеспечивать, Дженни, которую всегда считали склонной к бунтарству и независимости, вступила в брак с разведенным мужчиной. Это привело молодую женщину к еще большему отчуждению от ее консервативно религиозной семьи.

Всего лишь после двух лет семейной жизни ее муж умер, а через месяц родился ее сын Росс. В течение последующих 17 лет Дженни была вполне довольна своей жизнью. Ее мир вращался вокруг сына, и она много и упорно работала, желая быть уверенной, что у него есть все, что он хочет. Она говорила Россу, что, исключая искусство, мир — ничтожнейшее место и что ее долг — жертвовать собой ради него, потому что она ответственна за его существование.

Когда Росс уехал учиться в колледж, Дженни продолжала экономить, чтобы расплатиться по всем счетам. Но как только Росс начал интересоваться женщинами, идиллические отношения матери и сына пришли к концу. Они стали часто и жесто-

ко ссориться из-за его знакомых девушек. Дженни называла их всех проститутками и шлюхами, в том числе и ту девушку, на которой Росс женился. После этой свадьбы Дженни и Росс на время прервали свои отношения.

Примерно в это время началась переписка Дженни с Гленом и Изабель (Гордоном и Адой), продолжавшаяся одиннадцать с половиной лет, в течение которой Дженни рассказала многое и о своей жизни, и о себе. Первые письма показывают ее глубокую озабоченность вопросами денег, смерти и поведения Росса. Она чувствовала, что Росс неблагодарен по отношению к ней и что он покинул ее ради другой женщины, к тому же проститутки. Она продолжала сердиться и обижаться на него до тех пор, пока Росс и его жена не развелись. Тогда она нашла себе квартиру по соседству с Россом и некоторое время была счастлива. Но вскоре Росс начал встречаться с другими женщинами, и Дженни неизбежно находила в каждой из них какие-нибудь недостатки. Ее письма этого периода снова полны обидой на Росса, подозрительностью и циничным отношением к другим, болезненно драматическим подходом к жизни.

Через три года, прошедших в такой переписке, Росс внезапно умер. После его смерти Дженни стала более благосклонна к нему в своих письмах. Теперь ей не нужно было делить его ни с кем. Теперь она была в безопасности — больше никаких проституток.

В течение следующих восьми лет Дженни продолжала писать Глену и Изабель, и они регулярно отвечали ей. Однако они были скорее просто нейтральными слушателями, чем советчиками или конфидентами. Как и раньше, Дженни явно была озабочена вопросами смерти и денег. Она все более обвиняла других в своей бедности и с еще большим подозрением и враждебностью относилась к тем, кто хотел помочь ей. После того как Дженни умерла, Изабель (Ада) сказала, что в конце своей жизни Дженни была «такая же, как и раньше, и еще более такая».

Многие годы «Письма Дженни» являлись предметом внимательного анализа и изучения Оллпортом и его студентами, которые старались восстановить структуру отдельной личности, выявляя личные диспозиции, центральные для этой личности. Один из студентов Оллпорта, Альфред Болдуин (Alfred Baldwin, 1942), разработал технику, названную им *персональным структурным анализом (personal structure analysis)*, и использовал ее для исследования приблизительно одной трети писем. Целью этой техники было выявить структуру личности Дженни с помощью информации, полученной из ее писем. Для сбора этой информации Болдуин использовал две чисто морфогеничные процедуры — анализ частоты и анализ сочетаний. Первый означает просто запись частоты, с которой данный предмет появляется в исследуемом материале. Например, как часто Дженни упоминает Росса, деньги или себя саму. Анализ сочетаний относится к частоте появления в письмах двух предметов в одной смысловой связке. Например, как часто в письмах Дженни категория «Росс — неблагодарный» появляется вместе с «она сама — самопожертвование». Фрейд и другие психоаналитики интуитивно использовали технику анализа сочетаний, стремясь выявить ассоциации между двумя понятиями в бессознательном пациента. Болдуин же вычислял их статистически, определяя сочетания, которые появляются чаще, чем это могло бы быть чисто случайно.

По поводу исследования Болдуина Оллпорт писал, что «квантификация структуры единичной личности возможна посредством статистических процедур, примененных к контент-анализу» (1965, p. 199). Используя персональный структурный анализ, Болдуин выделил в письмах Дженни три группы категорий. Первая относится к Россу, *женщинам, прошлому и к ней самой — ее самопожертвованию.* Вторая описывает ее *поиски работы*, а третья сосредоточена на ее отношении к *деньгам и смерти.* Эти три группы независимы друг от друга, хотя отдельные понятия, такие как деньги, могут встречаться во всех трех группах.

Благосколонно отнесясь к результатам исследования Болдуина, Оллпорт тем не менее довольно ехидно отметил, что ему неизвестно, «добавляет ли столь трудоемкий способ классификации кластеров что-либо новое к интерпретации на основе простого здравого смысла» (1965, p. 198). Группы Болдуина, несомненно, напоминают и те, которые можно обнаружить с помощью факторного анализа. Действительно, Джефри Пейдж (Jeffrey Paige, 1966), другой студент Оллпорта, позже опубликовал факторно-аналитическое исследование писем Дженни. Он выделил и идентифицировал сумму из восьми факторов: агрессию, властность, привязчивость, автономность, потребность в признании со стороны семьи, сексуальность, чувствительность и жертвенность. Результаты Пейджа очень похожи на полученные Оллпортом (1965) с по-

Таблица 28.1

Центральные диспозиции Дженни, выявленные с помощью клинической и факторной аналитических техник

Клиническая техника (Оллпорт)	*Факторный анализ (Пейдж)*
Сварливая–подозрительная, агрессивная	Агрессия
Эгоистичная (властная)	Властность
Сентиментальная	Потребность в привязанности, потребность в признании со стороны семьи
Независимая–автономная	Потребность в автономии
Эстетичная–художественная натура	Чувствительность
Эгоистичная (склонная жалеть себя)	Жертвенность
Нет параллели	Сексуальность
Циничная–обидчивая	Нет параллели
Склонная драматизировать–преувеличивать	«Преувеличение», то есть тенденция драматизировать и преувеличивать свои проблемы

мощью подхода, основанного на здравом смысле.

В 1965 году Оллпортом был проведен контент-анализ писем Дженни. Приглашенные им 36 исследователей перечислили те черты, которые посчитали существенными характеристиками Дженни. Они выписали 198 определяющих прилагательных, многие из которых оказались синонимами или близкими по значению. Затем Оллпорт объединил эти определения в восемь групп (табл. 28.1):

сварливая–подозрительная;

эгоистичная;

независимая–автономная;

склонная к преувеличениям–драматизации;

эстетичная–художественная натура;

агрессивная;

циничная, болезненно-обидчивая;

сентиментальная.

Таким образом, из писем Дженни ясно, что она обладает примерно восемью центральными чертами, характеризующими последние 12 лет ее жизни, если не всю ее жизнь. Она была агрессивной, подозрительной, властной, эстетичной, сентиментальной, болезненно-обидчивой, склонной к драматизации и эгоистичной. Эти центральные диспозиции оказались настолько сильными, что их описали приблизительно одинаковыми словами и Изабель, которая хорошо знала Дженни, и независимые исследователи, изучавшие письма (Allport, 1965).

По поводу результатов своего эксперимента Оллпорт писал: «Контент-анализ не дает универсального ключа к разгадке Дженни. Однако он объективирует, квантифицирует и в какой-то мере очищает впечатления, основанные на здравом смысле... позволяет сделать более надежные первичные выводы относительно структуры личности, проявленной в жизненном опыте» (1965, р. 204). Близкое соответствие результатов применения клинического подхода, основанного на здравом смысле, «персонального структурного подхода» и факторного анализа не является доказательством достоверности каждого из них. Тем не менее оно показывает, что морфогеничные методы можно применять для сбора информации. Психологи могут анализировать одну и ту же личность и выявлять подобные центральные диспозиции, даже если они используют при этом различные процедуры.

ИТОГИ ГЛАВЫ

• Оллпорт ратовал за психологию, изучающую, с одной стороны, поведенческие шаблоны (behavioral patterns) и общие законы (предмет традиционной психологии), а с другой — рост и индивидуальность. Он не отвергал достижения психоанализа и теорий научения, а был *эклектиком*, воспринимающим идеи из различных источников. Однако большинство из этих предшествующих теорий были реактивными, он же защищал *проактивную* позицию, утверждаю-

щую мнение, что люди обладают большой степенью сознательного контроля над своей жизнью. В психологии индивидуальности Оллпорта выдвигается предположение, что люди хотят *расти и изменяться* и что их мотивом является *поиск новых напряжений*, а не просто установление status quo или уменьшение напряжения.

• Стараясь восстановить равновесие в вопросе изучения человека, Оллпорт подчеркивал уникальность каждого индивидуума — точка зрения, противоположная подходам большинства существующих теорий личности. Акцент на уникальности заставил его отказаться от рассмотрения общих черт и заменить их *индивидуальными чертами, или персональными диспозициями*. Три уровня персональных расположений — это: 1) кардинальные диспозиции; 2) центральные диспозиции и 3) вторичные диспозиции. Немногие люди обладают *кардинальными диспозициями*, столь сильными, что они не могут быть скрыты. Большинство из нас имеют от пяти до десяти *центральных диспозиций* — свойств, которые могут быть названы в честном описании нашей личности человеком, который хорошо нас знает. Центральные диспозиции плавно переходят во *вторичные диспозиции*, не столь характерные для данного человека, но гораздо более многочисленные.

• Все личные диспозиции динамичны, но те, что формируют действия, называются *мотивационными*, те же, что руководят действиями, — *стилистическими*.

• В созданной Оллпортом концепции личности выделяется понятие *проприум*. К *проприуму* относятся стили поведения и личные диспозиции, которые мы рассматриваем как именно наши собственные. Не вся личность принадлежит к проприуму, а только те ее стороны, которые мы воспринимаем как близкие, центральные и важные для нашей жизни.

• Рассматривая становление личности, Оллпорт выделяет семь стадий, на которых формируются различные аспекты проприума. Обычно не ранее чем в отрочестве человек приобретает четко определенное осознание себя как личности и хорошо развитый проприум, что подвигает его действовать в соответствии с *собственными стремлениями*.

• Особый интерес вызывает созданная Оллпортом концепция *функциональной автономии*, которую он создал в противовес неадекватным, по его мнению, теориям мотивации человеческого поведения. Согласно принципу функциональной *автономии*, мотивация поведения может быть функционально независимой от мотивов, изначально ответственных за поведение. *Персеверативная функциональная автономия* относится к привычкам и действиям, которые не являются частью проприума; *проприативная функциональная автономия* включает те самодостаточные мотивации, которые входят в проприум.

• Делая акцент на изучении человеческой индивидуальности, Оллпорт выдвинул принцип *морфогеничной психологии*. Личные документы, такие как знаменитые «Письма Дженни» (Allport, 1965), позволяют лучше понять общечеловеческие свойства на примере выдающихся характеристик отдельного индивидуума.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Вторичные диспозиции (Secondary dispositions). Индивидуальные черты, менее заметные и менее пригодные для характеристики личности, чем *центральные диспозиции*. Каждый имеет множество *вторичных диспозиций*, не слишком важных для описания данной личности, но проявляющихся тем не менее с некоторой регулярностью и ответственных за многие специфичные моменты в поведении человека.

Индивидуальные черты (Individual traits). См. *Личная диспозиция.*

Кардинальная диспозиция (Cardinal disposition). Наиболее мощный по мотивации (и редко встречающийся) тип персональной диспозиции. О *кардинальнй диспозиции* можно говорить, когда человек обладает выделяющейся характеристикой, или главной страстью, столь преобладающей, что она доминирует над всей его жизнью.

Личность (Person). Динамическая организация психофизических систем внутри индивидуума, определяющая его уникальное поведение и мышление.

Морфогеничные процедуры (Morphogenic procedures). Предназначены для исследования свойств отдельной личности, имеют дело со структурированными возможностями организма как целого и допускают сравнение свойств одной и той же личности. Примерами *морфогеничных процедур* может служить обработка словесных записей, в том числе бесед, снов и признаний, дневников и писем, персонализированных вопросников и личностных шкал, а также экспрессивных и проективных документов.

Мотивационные диспозиции (Motivational dispositions). Наиболее интенсивно ощущаемые диспозиции, берущие свою мотивацию от основных потребностей (needs) и побуждений (drives). *Мотивационные диспозиции* инициируют действия.

Образ себя (Self-image). Четвертая стадия формирования *проприума*, происходящая у ребенка в возрасте от 4 до 7 лет. В *образе себя* выражается видение своих способностей, своего статуса и своей роли в настоящий момент, сюда также входят стремления или будущие цели. Изначально *образ себя* состоит в основном из представлений ребенка о себе как о «хорошем» или «плохом».

Общие черты (Common traits). Те стороны человеческой личности, которые делают возможным сравнение индивидуумов в пределах данной культуры.

Ощущение своего тела (Bodily sense). Самый ранний из центральных аспектов личности, первая составляющая *проприума*, которая возникает у младенца.

Лнчная диспозиция (Personal disposition). Генерализованная нейропсихическая структура (специфическая для каждого индивидуума), способная отвечать на многие стимулы функционально одинаково, а также формировать последовательные (эквивалентные) формы адаптивного и стилистического поведения и руководить этим поведением. Оллпорт различает *кардинальные, центральные* и *вторичные* личные диспозиции, а также по степени воздействия на поведение — *мотивационные* и *стилистические* диспозиции.

Персеверативная функциональная автономия (Perseverative functional autonomy). Более элементарный из двух уровней *функциональной автономии*, относящийся к привычкам и действиям, которые не являются частью проприума. *Персеверативная функциональная автономия* свойственна как людям, так и животным и основана на простых неврологических принципах.

Проприативная функциональная автономия (Propriate functional autonomy). Руководящая система мотивации, придающая личности единство. Термин *проприативная функциональная автономия* применяется Оллпортом к самодостаточным мотивам, входящим в *проприум*.

Проприум (Proprium). Понятие, используемое Оллпортом для обозначения типов поведения и характеристик, которые мы воспринимаем как близкие, центральные и важные для нашей жизни. В понятие *проприума* входят ценности человека, так же как и та часть сознания, которая является характерной для конкретной личности и соответствует убеждениям взрослого человека. Оллпорт выделяет семь аспектов *проприума*, проявляющихся на последовательных стадиях формирования личности: *ощущение своего тела, чувство постоянной самоидентификации, самоуважение, расширение своей личности, образ себя, рациональная личность* и *собственные стремления*.

Расширение своей личности (Extension of self). Пятая стадия формирования *проприума*, происходящая в возрасте от 4 до 7 лет. Ребенок расширяет свое понимание себя, включая в него все, что ему принадлежит (одежду, игрушки и домашних животных) и родственников: мать, отца, сестер и братьев.

Рациональная личность (Rational self). Шестой аспект *проприума*, формирующийся в школьные годы. *Рациональная личность* ответственна за абстрактное и рефлективное мышление и за умение приспосабливать свои нужды к требованиям окружающего мира; включает способность рационально объяснять и отрицать, а также способность корректно рассуждать и находить решения жизненных проблем.

Самоидентификации (Self-identity). Второй ранний аспект развивающегося *проприума*. *Самоидентификация* включает мои мысли и чувства, а также мои воспоминания о них и мое восприятие всего этого как своего.

Самоуважение (Self-esteem) или **самовозвышение (Self-enhancement).** Один из трех ранних аспектов *проприума*, порождающий гордость, эгоизм, нарциссизм и другие действия или чувства, связанные с возвеличиванием собственного «я».

Собственные стремления (Propriate strivings). Седьмой, и последний, аспект *проприума*, возникающий в подростковом возрасте. *Собственные стремления* — это стремления, близкие человеку, то есть те, которые воспринимаются им как «именно его». Они основаны на воспоминаниях о прошлом опыте, но включают и мысли о будущем в форме реалистического планирования и намерений, являясь причиной определенной последовательности в действиях и размышлениях.

Стилистические диспозиции (Stylistic dispositions). Имеющие некоторую мотивационную силу, но сравнительно слабо ощущаемые *личные диспозиции*. *Стилистиче-*

ские диспозиции руководят действиями, дают им окраску.

Функциональная автономия (Functional autonomy). Выдвинутая Оллпортом концепция, согласно которой большинство человеческих побуждений функционально независимы от изначальных мотивов, ответственных за поведение. Оллпорт рассматривает двухуровневую систему функциональной автономии, включающую функциональную *автономию продленного действия* и *собственную функциональную автономию.*

Центральные диспозиции (Central dispositions). Наиболее выдающиеся характеристики, вокруг которых концентрируется жизнь человека. Обычно каждый индивид имеет от пяти до десяти *центральных диспозиций.*

Черта личности (Trait). Нейропсихическая структура, способная преобразовывать множество функционально эквивалентных стимулов, а также стимулировать и направлять эквивалентные (в значительной степени устойчивые) формы адаптивного и экспрессивного поведения. Оллпорт различает *общие черты* и *личные диспозиции.*

БИБЛИОГРАФИЯ

Allport G. W. (1937). Personality: A psychological interpretation. New York: Henry Holt.

Allport G. W. (1955). Becoming: Basic consideration for a psychology of personality. New Heaven, CT: Yale University Press.

Allport G. W. (1961). Pattern and grouth in personality. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Allport G. W. (1962). The general and the unique in psychological science. Journal of Personality, 30.

Allport G. W. (1965). Letters from Jenny. New York: Harcourt, Brace & World.

Allport G. W. (1966). Traits revisited. American Psychologist, 21.

Allport G. W. (1967). An autobiography. In G. E. Boring & G.Lindzey (Eds.) A history of psychology in autobiography (Vol. 5) New York: Appleton-Century-Crofts.

Allport G. W. (1968). The person in psychology. Boston: Beacon Press.

Baldwin A. F. (1942). Personal structure analysis: A statistical method for investigating the single personality. Journal of Abnormal and Social Psychology, 37.

Elmes A. C. (1994). Uncovering lives. New York: Oxford Press.

Feist J., Feist G. (1998). Theories of Personality, McGraw Hill.

Paige J. M. (1966). Letters from Jenny: An approach to the clinical analysis of personality structure by computer. Cambridge, MA: M.I.T. Press.



ГЛАВА 29

РОЛЛО МЭЙ: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Ролло Мэя, бесспорно, можно назвать одной из ключевых фигур не только американской, но и мировой психологии. До самой своей смерти в 1994 году он был одним из ведущих экзистенциальных психологов в США. За последние полвека это направление, чьи корни уходят в философию Серена Кьеркегора (Seren Kierkegaard), Фридриха Ницше (Friedrich Nietzsche), Мартина Хайдеггера (Martin Heidegger), Жана Поля Сартра (Jean-Paul Sartre) и других крупных европейских мыслителей второй половины XIX и первой половины XX века, широко распространилось по всему миру. Экзистенциальная психология придерживается точки зрения, согласно которой люди несут значительную долю ответственности за то, какие они есть. Существованию отдается предпочтение перед сущностью, рост и перемены считаются более важными, чем устойчивые и неподвижные характеристики, процесс имеет преимущество перед результатом.

За годы работы в качестве психотерапевта Мэй разработал новую концепцию человека. Его подход опирался в большей степени на клинические эксперименты, нежели на кабинетную теорию. Человек, с точки зрения Мэя, живет настоящим, для него актуально в первую очередь то, что происходит *здесь* и *сейчас*. В этой единственной подлинной реальности человек формирует себя сам и ответствен за то, кем он в конечном счете становится. Проницательные догадки о природе человеческого существования, получающие убедительное подтверждение в ходе дальнейшего анализа, способствовали популярности Мэя не только среди профессиональных психологов, но и среди широкой публики. И дело не только в этом. Работы Мэя отличаются простотой и глубиной основных положений, культивирующих здоровый прагматизм и рациональность в поведении конкретного индивида.

Задумываясь о коренных отличиях между психически здоровым, полноценным человеком и больным, Мэй пришел к следующим выводам. Многим людям, полагал он, недостает храбрости встретиться лицом к лицу со своей судьбой. Попытки избежать подобного столкновения приводят к тому, что они жертвуют большей частью своей свободы и пытаются уйти от ответственности, заявляя об изначальной несвободе своих действий. Не желая делать выбор, они теряют способность видеть себя такими, какие они есть на самом деле, и проникаются чувством собственной незначительности и отчужденности от мира. Здоровые же люди, напротив, бросают вызов своей судьбе, ценят и оберегают свою свободу и живут подлинной жизнью, честной по отношению к себе и другим. Они осознают неизбежность смерти, но им хватает смелости жить в настоящем.

БИОГРАФИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Ролло Риз Мэй (Rollo Reese May) родился 21 апреля 1909 года в городе Ада, штат Огайо. Он был старшим из шести детей Эрла Тайтла Мэя и Мэти Баутон Мэй. Никто из родителей не имел хорошего образования и не заботился о том, чтобы обеспечить своим детям благоприятные условия для интеллектуального развития. Скорее наоборот. Например, когда через несколько лет после рождения Ролло его старшая сестра начала страдать психозами, отец приписал это тому, что она слишком много, на его взгляд, училась.

В раннем возрасте Ролло переехал вместе со своей семьей в Марин-Сити, штат Мичиган, где он и провел почти все детство. Нельзя сказать, чтобы у мальчика складывались теплые отношения с родителями, которые часто ссорились и в конце концов разошлись. Отец Мэя, будучи секретарем YMCA (Христианской ассоциации молодых людей), постоянно переезжал с семьей с места на место. Мать, в свою очередь, мало заботилась о детях, больше обращая внимание на свою личную жизнь: в своих позднейших воспоминаниях Мэй называет ее «кошкой без тормозов». Оба своих неудачных брака Мэй склонен считать следствием непредсказуемого поведения матери и психической болезни сестры.

Маленькому Ролло неоднократно удавалось испытать чувство единения с живой природой. В детстве он часто уединялся и отдыхал от семейных ссор, играя на берегу реки Сен-Клер. Река стала его другом, тихим, безмятежным уголком, где летом можно было плавать, а зимой кататься на коньках. Позднее ученый утверждал, что игры на берегу реки дали ему намного больше знаний, чем школьные занятия в Марин-Сити. Еще в молодости Мэй увлекся литературой и искусством, и с тех пор этот интерес никогда не оставлял его. Он поступил в один из колледжей Университета штата Мичиган, где специализировался на английском языке. Вскоре после того как Мэй возглавил радикальный студенческий жур-

нал, его попросили покинуть учебное заведение. Мэй перевелся в колледж Оберлин в Огайо и в 1930 году получил там степень бакалавра.

В течение последующих трех лет Мэй путешествовал по Восточной и Южной Европе, писал картины и изучал народное творчество. Формальным поводом для поездки в Европу послужило приглашение на место преподавателя английского языка в колледж Анатолия, расположенный в Греции, в Салониках. Эта работа оставляла Мэю достаточно времени для занятий живописью, и он успел в качестве свободного художника побывать в Турции, Польше, Австрии и других странах. Однако на второй год странствий Мэй внезапно почувствовал себя очень одиноким. Пытаясь избавиться от этого чувства, он с головой погрузился в преподавательскую деятельность, но это слабо помогало: чем дальше, тем более напряженной и менее эффективной становилась проделываемая работа.

В конце концов весной этого второго года я заполучил, образно говоря, нервный срыв. Это означало, что правила, принципы, ценности, которыми я обычно руководствовался в работе и в жизни, попросту больше не годились. Я чувствовал себя настолько утомленным, что должен был пролежать две недели в постели, чтобы восстановить силы и продолжать дальше работать учителем. В колледже я получил достаточно психологических знаний, чтобы понять: эти симптомы означают, что есть нечто неправильное во всем моем способе жить. Мне следовало найти какие-то новые цели и задачи в жизни и пересмотреть строгие, моралистические принципы своего существования (May, 1985, p. 8).

С того момента Мэй начал прислушиваться к своему внутреннему голосу, который, как оказалось, говорил о непривычном — о душе и красоте. «Выглядело так, как будто бы этому голосу понадобилось уничтожить весь мой предыдущий образ жизни для того, чтобы быть услышанным» (May, 1985, p. 13).

Наряду с нервным кризисом пересмотру жизненных установок способствовало еще одно важное событие, а именно участие в 1932 году в летнем семинаре Альфреда Адлера, проводившемся в горном курортном местечке недалеко от Вены. Мэй был восхищен Адлером и успел за время семинара узнать многое о человеческой природе и о самом себе.

Вернувшись в 1933 году в Соединенные Штаты, Мэй поступил в семинарию Теологического общества, но не затем, чтобы стать священником, а для того, чтобы найти ответы на основные вопросы о природе и человеке, вопросы, в решении которых религия играет не последнюю роль. Во время учебы в семинарии Теологического общества Мэй познакомился с известным теологом и философом Паулем Тиллихом, бежавшим из нацистской Германии и продолжившим академическую карьеру в Америке. Мэй многому научился у Тиллиха, они стали друзьями и оставались ими более 30 лет.

Хотя Мэй изначально не стремился посвятить себя духовному поприщу, в 1938 году, после получения степени магистра богословия, он был рукоположен в священники Конгрегационной церкви. В течение двух лет Мэй служил пастором, но очень быстро разочаровался и, сочтя этот путь тупиковым, ушел из лона церкви и принялся искать ответы на мучившие его вопросы в науке. Мэй изучал психоанализ в Институте психиатрии, психоанализа и психологии Уильяма Алансона Уайта, одновременно работая в Нью-Йорк-Сити Колледж в качестве психолога-консультанта. Тогда же он познакомился с Гарри Стэком Салливаном, президентом и одним из основателей Института Уильяма Алансона Уайта. Взгляд Салливана на терапевта как на соучаствующего наблюдателя и на терапевтический процесс как на увлекательное приключение, способное обогатить как пациента, так и врача, произвел на Мэя глубокое впечатление. Еще одним важным событием, определившим развитие Мэя как психолога, стало знакомство с Эрихом Фроммом, который к тому времени уже прочно обосновался в США.

В 1946 году Мэй открыл собственную частную практику, а через два года вошел в состав преподавателей Института Уильяма Алансона Уайта. В 1949 году зрелым сорокалетним специалистом он получил первую докторскую степень в области клинической психологии, присвоенную Колумбийским университетом, и продолжал преподавать психиатрию в Институте Уильяма Алансона Уайта до 1974 года.

Возможно, Мэй так и остался бы одним из тысяч никому не известных психотерапевтов, но с ним произошло то самое переворачивающее жизнь экзистенциальное событие, о каких писал Жан Поль Сартр. Еще до получения докторской степени Мэй пережил самое глубокое потрясение своей жизни. Когда ему было всего тридцать с небольшим, он перенес туберкулез и провел три года в санатории в Саранаке, на севере штата Нью-Йорк. Никаких действенных

методов лечения туберкулеза в то время не существовало, и в течение полутора лет Мэй не знал, суждено ли ему выжить. Сознание полной невозможности противостоять тяжелой болезни, страх смерти, томительное ожидание ежемесячного рентгеновского обследования, всякий раз означающего либо приговор, либо продление ожидания, — все это медленно подтачивало волю, усыпляло инстинкт борьбы за существование. Поняв, что все эти, казалось бы, вполне естественные психические реакции вредят организму не меньше физических мучений, Мэй начал развивать в себе взгляд на болезнь как на часть своего бытия в данный период времени. Он понял, что беспомощная и пассивная позиция способствует развитию болезни. Оглядываясь вокруг, Мэй видел, что больные, которые смирились со своим положением, угасали на глазах, тогда как те, что боролись, обычно выздоравливали. Именно на основании собственного опыта борьбы с недугом Мэй делает вывод о необходимости активного вмешательства личности в «порядок вещей» и свою собственную судьбу.

> До тех пор, пока я не выработал в себе некую «борьбу», некое чувство личной ответственности за то, что именно я являюсь тем человеком, который болен туберкулезом, я не мог достичь никакого продолжительного прогресса (May, 1972, p. 14).

Тогда же им было сделано и еще одно важнейшее открытие, которое Мэй затем успешно использовал в психотерапии. Когда он научился прислушиваться к своему телу, то открыл, что излечение есть не пассивный, но активный процесс. Человек, пораженный физической или психической болезнью, должен быть активным участником лечебного процесса. Мэй окончательно утвердился в этом мнении уже после своего выздоровления, а спустя некоторое время начал внедрять этот принцип в свою клиническую практику, воспитывая в пациентах способность анализировать себя и корректировать действия врача.

Заинтересовавшись во время своей болезни феноменами страха и тревоги, Мэй начал изучать труды классиков — Фрейда и одновременно Кьеркегора, великого датского философа и теолога, прямого предшественника экзистенциализма XX века. Мэй высоко ценил Фрейда, но предложенная Кьеркегором концепция тревоги как скрытой от сознания борьбы против *небытия* затронула его более глубоко.

Вскоре после возвращения из санатория Мэй оформил записи своих размышлений о тревоге в виде докторской диссертации и опубликовал ее под заглавием «Значение тревоги» (*The Meaning of Anxiety*, May, 1950). Тремя годами позже он написал книгу «Человек в поисках себя» (*Man's Search for Himself*, May, 1953), которая принесла ему известность как в профессиональных кругах, так и просто среди образованных людей. В 1958 году он, в соавторстве с Эрнстом Эйнджелом (Ernest Angel) и Генри Элленбергером (Henry Ellenberger), опубликовал книгу «Существование: новое измерение в психиатрии и психологии» (*Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*). Эта книга знакомила американских психотерапевтов с основными понятиями экзистенциальной терапии, и после ее появления движение экзистенциализма стало еще более популярным. Наиболее известная работа Мэя «Любовь и воля» (*Love and Will*, 1969 b) стала национальным бестселлером и получила в 1970 году премию Ральфа Уолдо Эмерсона за эрудицию в области наук о человеке. В 1971 году Мэй получил премию Американской психологической ассоциации «За выдающийся вклад в теорию и практику клинической психологии». В 1972 году нью-йоркское Общество клинических психологов наградило его премией доктора Мартина Лютера Кинга-младшего за книгу «Власть и невинность» (*Power and Innocence*, 1972), а в 1987 году он получил Золотую медаль Объединения американских психологов «за выдающиеся работы в области профессиональной психологии в течение жизни».

Мэй читал лекции в Гарварде и Принстоне, в разное время преподавал в Йельском и Колумбийском университетах, в колледжах Дартмут, Вассар и Оберлин, а также в Новой школе социальных исследований. Он был внештатным профессором Нью-Йоркского университета, председателем Совета ассоциации экзистенциальной психологии и членом Попечительского совета Американского фонда душевного здоровья. В 1969 году Мэй развелся со своей первой женой Флоренс Де Фриз, с которой они прожили вместе 30 лет. Брак со второй женой Ингрид Кеплер Шолль также закончился разводом, после чего в 1988 году он связал свою жизнь с Джорджией Ли Миллер — аналитиком юнгианского направления. 22 октября 1994 года после продолжительной болезни Мэй умер в городе Тибуроне, штат Калифорния, где он жил с 1975 года.

На протяжении многих лет Мэй был признанным лидером американской экзистенциальной психологии, ратовавшим за ее популяризацию, но резко выступавшим

против стремления некоторых коллег к антинаучным, излишне упрощенным построениям. Он критиковал любую попытку представить экзистенциальную психологию как научение доступным методам самореализации индивида. Здоровая и полноценная личность — результат напряженной внутренней работы, направленной на выявление бессознательной основы существования и его механизмов. Ставя во главу угла процесс самопознания, Мэй по-своему продолжает традицию платоновской философии.

ОСНОВЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМА

Экзистенциальная психология берет начало в работах Серена Кьеркегора (1813—1855) — датского философа и теолога. Кьеркегор был крайне обеспокоен крепнущей у него на глазах тенденцией к дегуманизации человека. Он решительно не соглашался с тем, что людей можно воспринимать и описывать как некие объекты, тем самым сводя их до уровня вещей. Вместе с тем он был далек от того, чтобы закреплять за субъективным восприятием свойство единственной доступной человеку реальности. Для Кьеркегора не существовало жесткой границы между субъектом и объектом, а также между внутренними переживаниями человека и тем, кто их испытывает, ведь в каждый конкретный момент времени личность невольно отождествляет себя со своими переживаниями. Кьеркегор стремился понять людей такими, какими они живут внутри своей реальности, то есть думающими, действующими, обладающими волей существами. Как писал Мэй: «Кьеркегор старался преодолеть разрыв между разумом и чувствами, обращая внимание людей на реальность непосредственного опыта, которая лежит в основе и объективной и субъективной реальностей» (1967, p. 67).

Кьеркегор, как и более поздние философы экзистенциализма, подчеркивал равновесие *свободы и ответственности*. Люди обретают свободу действия через расширение самосознания и последующее принятие на себя ответственности за свои поступки. Однако за свою свободу и ответственность человек расплачивается чувством тревоги. Как только он окончательно осознает тревогу как неизбежность, он становится хозяином своей судьбы, несет бремя свободы и испытывает боль ответственности.

Взгляды Кьеркегора, умершего в безвестности в возрасте 42 лет, существенно повлияли на двух немецких философов — Фридриха Ницше (1844—1900) и Мартина Хайдеггера (1899—1976), первый из которых наметил магистральные направления в философии XX столетия, а второй фактически очертил границы ее компетенции. Значение этих мыслителей для современной гуманитарной мысли трудно переоценить. В числе прочих заслуг им принадлежит авторское право на формирование и развитие экзистенциальной философии именно в том виде, в каком она вошла в круг основных направлений новейшей интеллектуальной истории. Что касается более узкой сферы психологии, то труды Хайдеггера оказали большое воздействие на взгляды швейцарских психиатров Людвига Бинсвангера и Медарда Босса. Наряду с Карлом Ясперсом и Виктором Франклом они предпринимали небезуспешные попытки приспособить положения экзистенциальной психологии к клинической психотерапии.

В современную художественную практику экзистенциализм проник благодаря работам влиятельных французских писателей и эссеистов — Жана Поля Сартра и Альбера Камю, с именами которых зачастую в первую очередь ассоциируется рассматриваемое течение. Большой и разнообразный вклад внес экзистенциализм в новейшую теологию и религиозную философию: работы Мартина Бубера, Пауля Тиллиха и др. уже вошли в число наиболее влиятельных в данной области. Наконец, мир искусства также отчасти испытал влияние экзистенциалистского комплекса идей, отразившись в творчестве Сезанна, Матисса и Пикассо, отказавшихся от сковывающих стандартов реалистического стиля и пытавшихся выразить свободу бытия на языке своей причудливой беспредметности.

Первые экзистенциалисты среди психологов и психотерапевтов также начали появляться в Европе. К числу наиболее крупных фигур принадлежат Людвиг Бинсвангер (Ludwig Binswanger), Медард Босс (Medard Boss), Виктор Франкл (Victor Francl).

После Второй мировой войны европейский экзистенциализм во всем многообразии своих форм распространился в США и стал еще более расплывчатым понятием, поскольку был поднят на щит весьма разношерстной околофилософской публикой, состоящей из писателей и художников, профессоров и студентов колледжей, драматургов и священнослужителей, даже журнали-

стов и светских острословов. Количество последователей, у каждого из которых было свое понимание сущности учения, достигло такого уровня, что стало угрожать существованию экзистенциализма как такового. В последнее время экзистенциализм утратил свою былую популярность, что явно пошло ему на пользу, парадоксальным образом укрепив его позиции как в философии, так и в смежных областях.

ПРИНЦИПЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМА

Несмотря на сохраняющееся обилие разнообразных толкований понятия «экзистенциализм», среди них можно выделить некоторые общие черты, присущие всем без исключения представителям данного направления.

Во-первых, это идея о том, что *существование (existence)* предшествует *сущности (essence)*. Существование означает явление и становление, сущность же подразумевает статическую материю, неспособную самостоятельно изменяться. Существование предполагает процесс, сущность относится к конечному продукту. Существование связано с ростом и переменами, сущность знаменует собой статичность и исчерпанность. Западная цивилизация, подкрепленная авторитетом науки, традиционно ценила сущность выше существования. Она старалась объяснить окружающий мир, включая человека, с позиций его неизменяемой сущности. Экзистенциалисты же, напротив, утверждают, что сущность людей состоит в их способности постоянно переопределять себя через выбор, который они делают.

Во-вторых, экзистенциализм не признает разрыва между субъектом и объектом. Мэй определял экзистенциализм как *«настойчивую попытку понять человека, расширив область его изучения далее той черты, по которой проходит трещина между субъектом и объектом»* (1958b, p. 11). Мы уже упоминали о том, что Кьеркегор скептически относился к рассмотрению личности исключительно как мыслящего субъекта. Цитируя Кьеркегора, Мэй писал: «Только такая истина реально существует для человека, которую он сам производит своими действиями». Иными словами, бесполезно искать истину, сидя за письменным столом, ее можно познать, только честно принимая в себя все многообразие подлинной жизни. В то же время Кьеркегор не поддерживал и тех, кто стремился сделать из людей лишь безликие объекты, подобия машин. Каждый человек уникален, и нельзя видеть в нем только зубец в механизме индустриального общества.

В-третьих, люди ищут смысл своей жизни. Они задают себе (хотя и не всегда сознательно) важнейшие вопросы, касающиеся бытия. Кто я? Стоит ли жизнь того, чтобы жить? Имеет ли она смысл? Как я могу осуществить свое человеческое призвание? Склонность если не к систематическим размышлениям на эту тему, то, по крайней мере, к переживанию подобных проблем входит в число универсальных свойств человеческой натуры.

В-четвертых, экзистенциалисты придерживаются той точки зрения, что каждый из нас в первую очередь сам отвечает за то, что он есть и чем он становится. Мы не можем обвинять родителей, учителей, начальство, Бога или обстоятельства. Как говорил Сартр, «человек есть не что иное, как то, что он сам из себя делает. Это — первый принцип экзистенциализма». Хотя мы способны общаться с себе подобными, объединяться друг с другом и строить продуктивные и здоровые взаимоотношения, в конечном счете каждый из нас в глубине остается одинок. Мы не можем свободно выбрать свою судьбу, имея шанс лишь для того, чтобы свести воедино абстрактное «могу» с конкретным «хочу». В то же время даже отказ от ответственности и попытка избежать выбора в конечном итоге также оказывается нашим собственным выбором. От ответственности за свое «я» нам не уйти, как не уйти от самого себя.

В-пятых, экзистенциалисты вообще отвергают принцип *объяснения* явлений, лежащий в основе всякого теоретического знания. По их мнению, все теории дегуманизируют людей, изображают их механическими объектами, расчленяют единство личности. Экзистенциалисты считают, что непосредственное переживание всегда имеет преимущество перед любыми искусственными объяснениями. Когда переживания переплавляются в некие надбытийные теоретические модели, они отделяются от того, кто их первоначально испытал, и, следовательно, теряют свою подлинность.

Прежде чем перейти к изложению психологических взглядов Ролло Мэя, кратко рассмотрим два основных понятия, создающих идейный каркас экзистенциализма, а именно — *бытие-в-мире* и *небытие*.

БЫТИЕ-В-МИРЕ

Для объяснения природы человека экзистенциалисты придерживаются так называ-

емого феноменологического подхода*. По их мнению, мы живем в мире, который лучше всего может быть понят с нашей собственной точки зрения. Когда ученые-догматики рассматривают людей с «внешней» позиции при помощи системы отвлеченных построений, они в принудительном порядке подгоняют живое изменяющееся начало и его экзистенциальный мир под удобные и, по возможности, однозначные теоретические рамки. Основное понятие единства личности и окружающей среды выражается немецким термином *Dasein*, который означает «существовать там» и который получил распространение с началом широкой известности своего автора — Мартина Хайдеггера. Буквально *Dasein* может означать «существовать в мире» и обычно переводится как *бытие-в-мире*. Дефисы в этом термине указывают на единство субъекта и объекта, личности и мира.

Многие люди страдают от тревоги и отчаяния, вызванных самоотчуждением и безразличием к своему внутреннему миру. Они не имеют ясного представления о себе и чувствуют себя отделенными от мира, кажущегося им далеким и чужим, категория Dasein как осознание своего бытия в мире остается для них недоступной. Стремясь к власти над природой, человек теряет с ней связь: изначальное единство оборачивается конфликтом, состоянием бесконечной войны с самим собой. Когда человек слепо полагается на продукты индустриальной революции, он забывает о земле и небе, то есть о единственном реальном контексте своего бытия. Потеря ориентации в жизненном пространстве и автоматизм существования ведут к постепенному отчуждению от собственного тела. Узнавая новые подробности о себе как объекте научного анализа, человек теряет способность управлять столь сложным механизмом и начинает полагаться на помощь извне — будь то технология, медицина или психиатрия. Тело оказывается во власти тех, кто располагает информацией о его структуре и функциях, тогда как сам обладатель тела лишается права распоряжаться своей жизнью. Происходит вручение себя во власть чужого сознания, что ведет сначала к духовной, а затем и к физической смерти. Вспомним, что Ролло Мэй начал выздоравливать от туберкулеза только после того, как понял, что больной — это именно он и никто другой и что единственный способ выжить заключается в том, чтобы вернуться к себе, прервав летаргическую безмятежность самоотчуждения.

Чувством изолированности и самоотчужденности страдают не только патологически беспокойные личности, но практически все обитатели современного общества западного типа. Отчуждение — это болезнь нашего времени, имеющая по крайней мере три ярко выраженных признака: 1) отделенность от природы; 2) недостаток значимых межличностных отношений; 3) отчуждение от своего подлинного «я». Другими словами, мир, в котором осуществляется бытие, делится на три сосуществующие ипостаси. Первая из них — это *Umwelt***, или окру-

---

* Феноменология — направление в философии, наряду с экзистенциализмом сыгравшее важную роль в изменении европейского интеллектуального ландшафта в XX века. Основателем феноменологии традиционно называют немецкого теоретика познания Эдмунда Гуссерля (1859–1938), считавшего своей главной задачей изгнание всякого субъективного психологизма из процесса познания. Основной принцип феноменологии выражен в известном лозунге «назад к вещам», который Гуссерль сформулировал в своем классическом труде «Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии» (1913). Отравленное метафизикой сознание индивида должно быть освобождено от груза чужих суждений и направлено на объект как таковой. Несмотря на кажущиеся расхождения в подходе к объекту и в оценке психологии как инструмента познания, феноменология и экзистенциализм тесно связаны и соотносятся как модели научного и художественного описания одних и тех же закономерностей. Показательно, что непосредственную связь этих направлений олицетворяет именно ученик Гуссерля Мартин Хайдеггер — мыслитель менее методичный, но гораздо более одаренный эстетически.

** Мэй использует понятие *Umwelt* несколько в обход установившейся традиции его употребления и истолкования, что требует небольшого комментария. Понятие *Umwelt* впервые ввел в научный оборот И. В. Гёте, основываясь на соображениях И. Ньютона о природе «окружающей среды» (*Circumambient medium*). Позднее Т. Карлейль вновь перевел слово *Umwelt* на английский язык, обозначив его на этот раз как *Environment* и подразумевая всю совокупность явлений природы и культуры, составляющих среду обитания человека. В немецкой же традиции *Umwelt* приобрел концептуальное значение в трудах биолога Я. фон Икскюля, еще в конце прошлого века утверждавшего, что «окружающая среда» конструируется в сознании индивида как некая первичная реальность, по отношению к которой природа является своеобразной символической производной. Идеи Икскюля о зависимости образа природы от

жающая среда, вторая — это *Mitwelt* (буквально: «вместе с миром»), или структура отношений с другими людьми, и третья — это *Eigenwelt*, или структура внутренних отношений человека с самим собой.

Umwelt — это мир объектов и вещей, существующих независимо от нас. Это мир природы и ее законов, он включает наши биологические позывы, такие как голод или желание спать, и такие природные явления, как рождение и смерть. Мы не можем полностью изолироваться от этого мира и должны учиться жить в нем и приспосабливаться к его изменчивому устройству. *Umwelt* — это та невидимая целостность, с которой имел дело, в частности, классический психоанализ, работающий с инстинктивным, бессознательным уровнем реакций. Однако, как известно, большая часть этих бессознательных реакций является следствием скрытой работы сознания, осуществляемой помимо воли индивида, но имеющей отчетливо культурное, а не природное происхождение. Вот здесь-то и образуется сектор взаимного пересечения сфер *Umwelt* и *Mitwelt*, между которыми порой трудно и совершенно бессмысленно проводить строгую границу. Впрочем, если наши отношения с другими качественно не отличаются от отношения к вещам, мы оказываемся заперты в своем *Umwelt*, который в этом случае превращается в поле отчуждения. Мы должны относиться к другим людям как к людям, а не как к вещам. Если мы обращаемся с людьми как с неживыми предметами, то мы живем исключительно в *Umwelt*. Существенные различия между *Umwelt* и *Mitwelt* обнаруживаются при сопоставлении секса и любви. Использованию другого в качестве инструмента сексуального удовлетворения или воспроизводства противопоставлены ответственность и уважение к другой личности, готовность к ее принятию и прощению. В то же время не всякое взаимодействие в мире *Mitwelt* обязательно предполагает любовь. Более общим условием является уважение к *Dasein* другой личности. Теории Салливана и Роджерса особенно подчеркивают важность связи между людьми и имеют дело в основном с *Mitwelt*.

Взаимоотношения человека с самим собой составляют *Eigenwelt*. Многие направления теории личности не уделяют этому миру должного внимания. Между тем жить в *Eigenwelt* — значит осознавать себя как человеческое существо и понимать, что есть «я» по отношению к миру вещей и людей, то есть поднимать один из ключевых вопросов, обсуждением которого занимается психологическая наука.

Здоровые люди живут в *Umwelt*, *Mitwelt* и *Eigenwelt* одновременно. Они умеют приспособиться к миру природы, взаимодействуют с другими как с себе подобными и ясно сознают, какую ценность имеет их собственный опыт.

НЕБЫТИЕ

Бытие-в-мире необходимо вызывает понимание себя как живущего, явившегося в мир существа. С другой стороны, такое понимание приводит к страху небытия или несуществования. Мэй писал по этому поводу:

> Чтобы охватить значение своего существования, человеку нужно охватить сперва тот факт, что он может не существовать, что каждую секунду он находится на грани возможного исчезновения и не может игнорировать неизбежность смерти, наступление которой невозможно запрограммировать на будущее (1958а, р. 47–48).

Мэй говорил о смерти, что это «единственный не относительный, но абсолютный факт нашей жизни, и мое сознание этого факта придает моему существованию и всему, что я делаю ежечасно, качество абсолютности» (1958а, р. 49). Смерть — это не только дорога, по которой небытие входит в нашу жизнь, она еще и самая очевидная вещь. Жизнь становится более важной, более значительной перед лицом возможной смерти.

Если же мы не готовы смело встретиться лицом к лицу с небытием, спокойно размышляя о смерти, оно проявляет себя множеством других способов. Сюда входят и злоупотребление алкоголем и наркотиками, беспорядочные сексуальные связи и прочие типы вынужденного поведения. Небытие также может выражаться и в слепом следовании ожиданиям нашего окружения, и в общей враждебности, которая пропитывает наши отношения с людьми.

Ролло Мэй говорил: «Мы боимся небытия и оттого комкаем наше бытие». Страх смерти часто вынуждает нас жить так, что мы постоянно защищаемся от него, тем самым получая от жизни меньше, чем могли бы получить, спокойно признавая исход

культурной установки воспринимающего предвосхитили как более поздние тезисы феноменологии, так и выводы современной биосемиотики, рассматривающей адаптацию организма и среды как двусторонний коммуникативный процесс.

нашего несуществования. Мы избегаем активного выбора, потому что он основывается на размышлении о том, кто мы есть и чего мы хотим. Мы пытаемся уйти от страха небытия, замутняя свое самосознание и отрицая свою индивидуальность, но такой выбор оставляет нас с чувством отчаяния и пустоты. Таким образом, мы избегаем угрозы небытия ценой сужения рамок нашего существования в мире. Более здоровая альтернатива — стойко встречать неизбежность смерти и осознавать, что небытие — это неотделимая часть бытия.

ТРЕВОГА

До того как Мэй в 1950 году опубликовал «Значение тревоги», большинство теорий придерживались точки зрения, согласно которой высокие уровни тревожности указывают на наличие невроза или другой формы психопатологии. Непосредственно в ходе написания книги Мэй лично испытывал постоянную тревогу по поводу своей дальнейшей судьбы. Будучи не уверен в своем выздоровлении, он к тому же постоянно тяготился своей нетрудоспособностью, а также сознанием того, что его жена и маленький сын остались без средств к существованию. В книге «Значение тревоги» Мэй утверждал, что движущей силой поведения человека во многих случаях является чувство страха или тревоги, которое появляется у него всякий раз при возрастании чувства неопределенности, неуверенности, зыбкости своего бытия. Неспособность признать смерть помогает временно избавиться от тревоги или страха небытия. Но это избавление не может быть постоянным. Смерть — это безусловная составляющая нашей жизни, и, рано или поздно, каждому придется встретиться с ней.

Мэй определял тревогу как «субъективное состояние личности, понимающей, что ее существование может быть разрушено, что она может превратиться в „ничто"» (1958а, р. 50). Мы испытываем тревогу, когда осознаем, что наше существование или какие-то ценности, отождествляемые с ним, могут быть уничтожены. В более поздней работе он выдвинул другое определение тревоги — как ощущения угрозы, направленной на важные для человека ценности. Тревога, писал Мэй, это «опасение, вызванное угрозой каким-то ценностям, которые человек считает важными для своего существования как личности» (1967, р. 72).

Итак, тревога может происходить как из осознания возможности нашего небытия, так и из угрозы неким жизненно важным ценностям. Она возникает и тогда, когда мы сталкиваемся с препятствиями на пути реализации своих планов и возможностей. Это сопротивление может стать причиной застоя и упадка, но оно же может стимулировать изменения и рост.

Свобода не может существовать без тревоги, так же как и тревога не может существовать без осознания возможности свободы. Становясь более свободным, человек неизбежно испытывает тревогу. Мэй цитировал Кьеркегора, который говорил, что «тревога — это головокружение от свободы». Тревога, как и головокружение, может быть и приятной и болезненной, и конструктивной и деструктивной. Она может давать нам энергию и вкус к жизни, но может также парализовывать нас и вгонять в панику. Более того, тревога может быть как *нормальной*, так и *невротической*.

Нормальная тревога

Мы живем в век тревоги. Ни один из нас не может избежать ее воздействия. Расти и пересматривать свои ценности — значит испытывать нормальную или конструктивную тревогу. Мэй определял нормальную тревогу (normal anxiety) как «пропорциональную угрозе, не вызывающую подавления, которой можно конструктивно противостоять на сознательном уровне» (1967, р. 80).

По мере роста и развития индивида от младенчества до старости его ценности меняются, и каждый раз, поднимаясь на новую ступеньку, он испытывает нормальную тревогу. «Любой рост состоит в отказе от прежних ценностей, который порождает тревогу» (May, 1967, р. 80). Нормальная тревога приходит также в моменты, когда художник, ученый, философ внезапно достигают озарения, эйфория от которого сопровождается трепетом перед открывающимися в перспективе изменениями. Так, ученые, бывшие свидетелями первого испытания атомной бомбы в Аламогордо, штат Нью-Мексико, испытывали нормальную тревогу, понимая, что с этого момента мир необратимо изменился.

Нормальная тревога, испытываемая в периоды роста или непредсказуемых изменений, свойственна каждому человеку. Она может быть конструктивной, пока остается пропорциональной угрозе. В противном случае тревога превращается в болезненную, невротическую.

Невротическая тревога

Мэй определял *невротическую тревогу (neurotic anxiety)* как «реакцию, не пропорциональную угрозе, вызывающую подавление и другие формы внутрипсихических конфликтов (intrapsychic conflict) и управляемую разнообразными формами блокирования (blocking-off) действий и понимания» (1967, p. 80).

Если нормальная тревога ощущается всегда, когда ценности подвергаются угрозе, то невротическая тревога посещает нас в том случае, если поставленные под сомнение ценности на деле являются догмами, отказ от которых лишит наше существование смысла. Необходимость сознания своей абсолютной правоты ограничивает личность настолько, что ее потребности в конечном счете сводятся к регулярному подтверждению незыблемости существующего порядка. Каков бы ни был этот порядок, он дает нам чувство иллюзорной безопасности, «приобретенной ценой отказа от свободного познания и нового роста» (May, 1967, p. 80).

Вина

Мы уже говорили, что чувство тревоги возрастает, когда мы стоим перед проблемой реализации наших возможностей. В случае, когда мы отрицаем сами возможности, когда у нас не получается правильно распознавать нужды близких нам людей или когда мы пренебрегаем нашей зависимостью от окружающего мира, нарастает чувство вины (guilt) (May, 1958a). Термин «вина», как и термин «тревога», употреблялся Мэем при описании бытия-в-мире. В этом смысле понятия, описываемые данными терминами, можно счесть понятиями *онтологическими*, то есть относящимися к природе бытия, а не к чувствам, возникающим в особых ситуациях или в результате каких-то поступков.

В самом общем виде Мэй выделял три типа онтологической вины, каждый из которых соответствует одному из образов бытия-в-мире: *Umwelt*, *Mitwelt* и *Eigenwelt*. Тип вины, соответствующий *Umwelt*, коренится в недостаточном осознании нами нашего бытия-в-мире. Чем дальше цивилизация продвигается по пути научно-технического прогресса, тем дальше мы уходим от природы, то есть от *Umwelt*. Это отчуждение приводит к чувству онтологической вины первого типа, преобладающему в «развитых» обществах, где люди живут в домах с регулируемой температурой, используют для передвижения механический транспорт и едят пищу, собранную и приготовленную другими. То, что мы бездумно полагаемся на других в ходе удовлетворения своих нужд, вносит свой вклад в наше онтологическое чувство вины. Мэй назвал чувство вины этого типа *виной из-за разделения (separation guilt)* — разделения человека и природы, что отчасти напоминает «человеческую дилемму» Эриха Фромма.

Второй тип вины происходит из нашей неспособности правильно понимать мир других людей *(Mitwelt)*. Мы видим других людей только своими собственными глазами и никогда не можем совершенно точно определить, что же им все-таки нужно. Своей оценкой мы совершаем насилие над их истинной личностью. Так как мы не можем безошибочно предвидеть нужды окружающих, мы ощущаем свою несостоятельность в отношениях с ними. Это приводит к глубокому чувству вины, испытываемому по отношению ко всем. Мэй писал, что «дело не в нравственном несовершенстве... это неизбежный результат того факта, что каждый из нас есть отдельная личность и не имеет иного выбора, кроме как смотреть на мир собственными глазами» (1958a, p. 54).

Третий тип онтологической вины связан с отрицанием нами своих возможностей, а также с неудачами на пути их реализации. Другими словами, этот вид чувства вины основан на отношениях с собственным «я» *(Eigenwelt)*. Этот тип также универсален, потому что никто из нас не может реализовать все свои возможности полностью. Он напоминает концепцию А. Маслоу о развитии в человеке *комплекса неудачника (Jonah complex)*, или боязни достичь успеха.

Подобно тревоге, чувство онтологической вины может сказываться на состоянии личности как позитивно, так и негативно. С одной стороны, при определенных условиях она может способствовать здоровому пониманию окружающего мира, принятию его таким, какой он есть, улучшению взаимоотношения с людьми и творческому использованию своих способностей. С другой стороны, если мы отказываемся признать онтологическую вину, она приобретает болезненные черты. Онтологическая вина, как и невротическая тревога, вызывает непродуктивные или невротические симптомы, такие, как сексуальная импотенция, депрессия, жестокость в обращении с окружающими, неспособность делать выбор и т. д.

ИНТЕНЦИОНАЛЬНОСТЬ

Способность делать выбор предполагает наличие некоторой структуры, на основе

которой этот выбор производится. Структура, в которой мы осмысляем свой прошлый опыт и соответственно представляем себе будущее, называется *интенциональностью (intentionality)* (May, 1969b)*. Вне этой структуры невозможен ни сам выбор, ни его дальнейшая реализация. Поступок подразумевает интенциональность, так же как и интенциональность подразумевает поступок. Эти понятия неразделимы: «В намерении заложено действие, и в любом действии присутствует намерение».

Мэй использовал термин «интенциональность» для того, чтобы перебросить мост через пропасть между субъектом и объектом. Интенциональность — это «структура, необходимая нам, субъектам по сути, чтобы видеть и понимать окружающий мир, по сути своей объектный. В акте интенциональности частично преодолевается разрыв между субъектом и объектом» (May, 1969b, p. 225).

В качестве иллюстрации к этому тезису Мэй обычно приводил один простой пример: человек (субъект) сидит за письменным столом и видит перед собой лист бумаги (объект). Человек может что-нибудь написать на этом листе, сложить из него бумажный самолетик для своего внука или нарисовать на нем картинку. Во всех трех случаях субъект (человек) и объект (лист бумаги) — одни и те же, но действия человека различны, они зависят от его намерений и от того, какое значение он придает своему опыту. В данном случае значение — это функция свойств как самой личности (субъекта), так и окружающей среды (объектного мира).

Интенциональность не всегда бывает осознанной полностью. Она «лежит ниже уровня непосредственного осознания и включает в себя спонтанные, телесные элементы и другие характеристики, называемые обычно "бессознательными"» (May, 1969b, p. 234).

ЗАБОТА, ЛЮБОВЬ И ВОЛЯ

«Забота — это состояние, при котором нечто *имеет значение*» (May, 1969b, p. 289). Заботиться по-настоящему — значит рассматривать другого человека как действительно близкое существо, принимать его боль, радость, сожаление или чувство вины как свои собственные. Забота — это активный процесс, противоположность апатии.

Забота и любовь — не одно и то же, однако зачастую первое влечет за собой второе. Любить — значит заботиться, видеть и принимать неповторимую личность другого человека, обращать активное внимание на его творческое развитие. Мэй определял любовь как «восхищение от присутствия другого человека и признание его ценностей и его развития не менее важными, чем собственные ценности и развитие собственной личности» (1953, p. 206). Когда нет заботы, не может быть и любви — может быть одна лишь пустая сентиментальность или быстро проходящее сексуальное влечение.

Забота также является источником воли. Мэй определял волю как «способность организовать свое "я" таким образом, чтобы имело место движение в определенном направлении или к определенной цели» (1969b, p. 218). Он делал различие между волей (will) и желанием (wish), последнее для него — простая *«игра воображения с возможностью* того, что нечто будет сделано или произойдет». Мэй настаивал на том, что «"воля" требует самосознания (self-consciousness), "желание" — нет. "Воля" подразумевает некоторую возможность и/или выбор, "желание" — нет. "Желание" дает теплоту, содержание, фантазии, детскую игру, свежесть и почву для "воли". "Воля" дает "желанию" направление и ощущение зрелости. "Воля" защищает "желание", позволяет ему реализовать себя, несмотря на то что риск порой бывает очень велик».

ЕДИНСТВО ЛЮБВИ И ВОЛИ

Мэй утверждал, что современное общество страдает от нездорового разделения любви и воли. Понятие любви связывают с чувственным влечением, отождествляют его с сексом, тогда как понятию воли приписывают значение упорной решимости в достижении целей и реализации каких-либо амбиций (хрестоматийным примером является в данном случае так называемая «воля к власти»). Между тем это представление не раскрывает подлинного смысла этих двух терминов. Когда любовь рассматривают как секс, она становится явлением временным и лишается обязательств; воля исчезает и остается одно только желание. Когда понятие воли сужается до воли к власти, возникает эффект самоотчуждения

* Понятие интенциональности как направленности сознания на конкретный предмет ввел в научный оборот классик феноменологии Эдмунд Гуссерль. Психологическая трактовка этого термина, предлагаемая Мэем, несколько изменяет его первоначальное значение, поскольку учитывает не только строго отрефлексированные данные опыта, но и все акты бессознательной ориентации личности на объект.

субъекта. Обращая внимание лишь на собственные нужды, он быстро лишается страстности и пыла. Реальная забота уступает место чистому манипулированию.

Любовь и воля «не объединяются автоматически в процессе биологического роста, но должны быть частью нашего сознательного развития» (May, 1969 b, p. 283). На самом деле существуют биологические причины разделения любви и воли. В момент, когда мы впервые приходим в мир, мы находимся в согласии со Вселенной *(Umwelt)*, с матерью *(Mitwelt)* и с собой *(Eigenwelt)*. «В раннем детстве, когда мать нянчит нас на своей груди, все наши нужды удовлетворяются без всяких сознательных усилий с нашей стороны. Это наша первая свобода, наше первое *да*» (May, 1969b, p. 284).

Затем, когда начинает развиваться воля, она проявляет себя как несогласие, как первое «нет». Беззаботному существованию раннего младенчества теперь противостоит явившаяся воля позднего младенчества. Это «нет» следует рассматривать не как заявление, направленное против родителей, а как позитивное утверждение своего «я». К сожалению, родители часто понимают «нет» в негативном смысле и поэтому задавливают на корню детские попытки самоутверждения. В результате дети начинают отделять волю от беззаботного чувства любви, которое прежде им так нравилось.

Наша задача, говорил Мэй, — объединить волю и любовь. Это не просто, но возможно. Ни любовь без заботы, ни воля, которая служит исключительно эгоистическим целям, не пригодны для объединения любви и воли. Для зрелой личности и любовь, и воля означают стремление вовне, к другому человеку. Любовь и воля сообща обеспечивают чувство заботы в отношении к ближнему, помогают понять необходимость выбора, подразумевают действие и требуют ответственности.

Очевидно, что любовь — это нечто большее, чем секс, хотя секс и является одним из доминирующих проявлений любви. Мэй выделил четыре типа любви в западной культурной традиции: секс, эрос, филия (philia) и агапе (agape).

Секс

Секс — это биологическая функция, которая реализуется через половой акт или с помощью какого-нибудь иного способа снятия сексуального напряжения. Хотя в современном западном обществе отношение к сексу стало гораздо более легким, «он до сих пор остается порождающей энергией, силой, обеспечивающей продолжение рода, источником как самого большого удовольствия, так и самой глубокой тревоги для человеческих существ» (May, 1969b, p. 38).

Мэй полагал, что во времена античности на секс смотрели как на нечто само собой разумеющееся, вроде того, как мы воспринимаем еду или сон. В новое время секс приобрел характер проблемы. Сперва в викторианский период западная культура полностью отрицала сексуальную сторону жизни, когда говорить о сексе считалось для воспитанного человека недопустимым. Затем, начиная с 1920-х годов, люди пытаются выйти из-под власти этих запретов; тема секса получает новый импульс для развития, становится снова открытой. Вплоть до 1980-х годов западное общество так много занималось проблемой секса и сексуальных взаимоотношений, что в конце концов секс опять стал восприниматься как вполне обычное дело. Впрочем, стремительное распространение СПИДа в последнее время вновь раздуло потухшее было пламя сексуальной тревоги. Мэй отмечал, что наше общество проделало путь от периода, когда наличие сексуальных отношений будило в человеке чувство тревоги и вины, к такому периоду, когда аналогичные последствия вызывает отсутствие этих отношений. Современность вносит свои коррективы, и теперь он, возможно, сказал бы, что угроза ВИЧ-инфекции опять связала для многих людей сексуальное поведение с чувством тревоги.

Эрос

Секс и эрос часто путают друг с другом. Однако если секс — это физиологическая потребность, которая удовлетворяется путем снятия напряжения, то *эрос* представляет собой психическое явление — вид влечения, которое порождается и претворяется в длительном союзе двух любящих людей. Сравнивая секс и эрос, Мэй писал:

> В отличие от секса эрос берет крылья у человеческого воображения и всегда выходит за пределы любых техник, смеется над всеми книжками-инструкциями, весело кружа по орбите, выходящей далеко за пределы механических правил, определяющих физическую работу органов (1969b, p. 74).

Эротические отношения строятся на основе нежности и заботливого отношения. Они ведут к установлению длительного союза с другим человеком, в котором оба партнера испытывают восхищение и страсть, что способствует их обоюдному личностному развитию. Эрос — это любовь,

подвигающая двоих сообща строить прочные отношения, в частности в браке. Поскольку человеческий род не смог бы выжить без стремления к прочным отношениям, можно считать, что эрос приходит на помощь сексуальным отношениям.

Филия

Эрос, приходящий на помощь сексу, берет начало в *филии (philia)* — близкой дружбе, не имеющей сексуальной направленности. Любовь-филия не терпит спешки, ей нужно время, чтобы вырасти, развиться, пустить корни, как, например, в случае медленно развивающейся любви между братьями и сестрами или между старыми друзьями, знающими друг друга всю жизнь. «В отношениях любви-филии нам не нужно делать ради любимого человека ничего иного, кроме того, что принимать его таким, как он есть, быть рядом с ним и получать удовольствие от его общества. Это дружба в наиболее простом, наиболее прямом смысле этого слова» (May, 1969a, p. 31).

Гарри Стэк Салливан придавал большое значение периоду раннего отрочества и подчеркивал, что для этого творческого времени характерна острая потребность в товарищах, то есть в ком-то, кто был бы более или менее похож на тебя. Согласно Салливану, товарищеские чувства или филия — необходимое качество здоровых эротических отношений раннего и позднего отрочества. Мэй, который учился у Салливана в Институте Уильяма Алансона Уайта, сходился с ним в мысли, что именно любовь-филия создает возможность любви-эроса. Постепенное, непринужденное развитие истинной дружбы — необходимое условие продолжительного союза двух людей.

Агапе

Так же как эрос зависит от филии, так и филия нуждается в агапе. Мэй определял *агапе (agape)* как «уважение к другому, заботу о благополучии другого, не имеющую в виду никаких собственных выгод, бескорыстную любовь, идеальным примером которой является любовь Бога к человеку» (1969b, p. 319).

Агапе — это альтруистическая любовь. Это любовь духовная, возвышенная, но вместе с тем несущая с собой риск уподобиться Богу. Она не зависит напрямую от поведения или каких-либо свойств другого человека. В этом смысле она всегда незаслуженная и безусловная.

По мнению Мэя, здоровые отношения взрослых людей объединяют в себе все четыре типа любви. Они основаны на сексуальном удовлетворении, желании создать прочный и длительный союз, искренней дружбе и бескорыстной заботе о благополучии другого человека. Но путь к такой подлинной любви, к сожалению, далеко не прост. Для нее необходимо особое качество зрелости — уверенность в себе и способность раскрыть себя. «Она требует одновременно нежности, принятия и утверждения личности другого человека, освобождения от чувства соперничества, иногда — отказа от себя во имя интересов любимого, а также таких старинных добродетелей, как милосердие и способность прощать» (May, 1981, p. 147).

СВОБОДА И СУДЬБА

Мы видели, что для объединения четырех типов любви требуется как раскрытие собственной личности, так и утверждение личности другого. Но это не все. Необходимо утверждать свою *свободу (freedom)* и противостоять своей *судьбе (destiny)*. Здоровые люди способны не только добиваться свободы, но и достойно встречать свою судьбу.

Определение свободы

Определяя понятие *свободы*, Мэй говорил, что «свобода личности — в ее способности *знать о своей предопределенности*» (1967, p. 175). Слово «предопределенность» в этой фразе означает то, что в своих более поздних работах Мэй называл судьбой (destiny). В этом случае свобода рождается из осознания неизбежности своей судьбы: понимания того, что смерть возможна в любой момент, что мы рождены мужчинами или женщинами, что у нас есть какие-то характерные для нас слабости, что, опираясь на впечатления раннего детства, мы склонны вести себя определенным образом в будущем, и т. д.

Свобода — это готовность к переменам, пусть даже конкретный характер этих перемен и остается непредсказуемым. Свобода «предполагает умение *всегда держать в голове несколько различных возможностей, даже если в данный момент нам не совсем понятно, как именно нам следует действовать*» (May, 1981, p. 10–11). Это обстоятельство часто ведет к увеличению тревоги, но это нормальная тревога, которую здоровые люди встречают с готовностью и которая вполне поддается управлению.

Мэй различал два вида свободы — свободу действия и свободу бытия. Первую он называл *экзистенциальной свободой*, вторую — *сущностной свободой.*

Экзистенциальная свобода

Мэй настаивал на том, что *экзистенциальную свободу (existential freedom)* не следует путать с экзистенциальной философией или с экзистенциальной психологией. Это свобода делать что-либо — свобода действия. Большинство взрослых американцев среднего класса пользуются большой экзистенциальной свободой. Они могут свободно ездить в любой штат, свободно выбирать свои знакомства, голосовать за своих представителей в парламенте и беспрепятственно делать многие другие вещи. На более примитивном уровне объяснения экзистенциальную свободу можно отождествить с возможностью свободного перемещения по залу супермаркета с целью сделать свободный выбор из тысяч предлагаемых вариантов товара. *Экзистенциальная свобода*, таким образом, есть свобода действовать согласно собственному выбору.

Сущностная свобода

Между тем свобода действия еще не обеспечивает свободы бытия. Иногда кажется, что в действительности *экзистенциальная свобода* даже затрудняет достижение *сущностной свободы (essential freedom)*. Мэй приводил несколько случаев, когда заключенные тюрем и узники концентрационных лагерей с энтузиазмом говорили о своей «внутренней свободе». Возможно, одиночное заключение или другое ограничение свободы действия помогает человеку более ясно представить свою судьбу и развить в себе свободу бытия. В этой связи Мэй задается следующим вопросом: «Только ли тогда мы можем получить сущностную свободу, когда наше каждодневное существование встречает препятствия?» (1981, р. 60).

Сам он отвечал на этот вопрос отрицательно. Не обязательно быть заключенным в тюрьму, чтобы достичь сущностной свободы, то есть свободы бытия. Судьба сама по себе — наша внутренняя тюрьма, и осознание этого факта подвигает нас думать больше о свободе бытия, а не о свободе действия. «Разве судьба, которая есть основа нашей жизни, не держит нас в заключении под надзором одиночества, суровости, а подчас и жестокости окружающего мира, и разве это не вынуждает нас стараться заглянуть за пределы обыденности? Разве неизбежность смерти... не концентрационный лагерь для всех нас? Разве тот факт, что жизнь — это одновременно и радость, и тяжелое обязательство, не толкает нас к размышлению о более глубокой стороне бытия?» (May, 1981, р. 61).

Судьба

Мэй определял судьбу (destiny) как «структуру из ограничений и способностей, которые представляют собой "данные" нашей жизни». Судьба — это «строение Вселенной, проявляющее себя в строении каждого из нас» (1981, р. 89—90). Окончательная судьба всего живого есть смерть, но при более детальном рассмотрении наша судьба включает в себя и другие биологические свойства, такие как уровень интеллекта, пол, физическая сила и размеры нашего тела, генетическая предрасположенность к тем или иным болезням и т. д. Различные психологические и культурные факторы также вносят свой вклад в формирование нашей судьбы.

Судьба — это наш «концентрационный лагерь», который тем не менее определяет нашу сущностную свободу.

Судьба — это то, к чему мы движемся, наша единственная конечная станция, наша цель. Это отнюдь не означает тотальной предопределенности и обреченности. В границах, определенных судьбой, мы имеем право на выбор, и эта свобода позволяет нам при необходимости противостоять своей судьбе и изменять ее. В то же время невозможно изменить все, чего бы мы ни захотели. Мы не можем достичь успеха в любой работе, победить любую болезнь, построить отношения с любым человеком в точном соответствии со своими представлениями. Жизнь всегда вносит свои коррективы. «С судьбой нельзя не считаться, мы не можем просто стереть ее или заменить чем-то другим. Но мы можем выбирать, как нам отвечать нашей судьбе, используя дарованные нам способности» (May, 1981, р. 89).

Мэй полагал, что понятия судьбы и свободы, так же как и любви—ненависти, жизни—смерти, являются не взаимоисключающими, а дополняющими друг друга, существующими в неразрывной связи как одно из отражений величайшего парадокса, которым является человеческая жизнь. «Парадокс заключается в том, что свобода обязана своей жизнеспособностью судьбе, судьба же обязана свободе своей значительностью» (May, 1981, р. 17). Свобода и судьба слиты, таким образом, воедино, одна не может существовать без другой. Свобода без судьбы — это распущенность и вседозволенность. Как это ни странно на первый взгляд, вседозволенность, ведущая к анархии, в конце концов влечет за собой полное уничтожение свободы. Таким образом, без судьбы не бывает свободы, точно так же как судьба без свободы теряет всякое значение.

Свобода и судьба порождают друг друга. Бросая вызов судьбе, мы обретаем свободу. Стремясь к свободе, мы выбираем свой путь, который так или иначе проходит через пространство, ограниченное нашей судьбой.

ВЛАСТЬ МИФА

В своей книге «Призывание мифа» (*The Cry for Myth*, 1991) Мэй настойчиво утверждал, что люди современной западной цивилизации испытывают безотлагательную потребность в мифах. Наблюдается дефицит жизнеспособных, то есть по-настоящему убедительных мифов, в связи с чем многие обращаются к религиозным культам, наркотикам и поп-культуре в тщетных попытках найти смысл своей жизни.

Разумеется, Мэй придерживается модернистской концепции мифа, согласно которой миф — это вовсе не ложь и продукт первобытных суеверий, а скорее система сознательных и бессознательных представлений и верований, при помощи которых люди объясняют для себя явления личной и общественной жизни*.

> Мифы — как балки перекрытий в конструкции дома, они невидимы снаружи, но образуют структуру, которая держит дом, и благодаря им люди могут жить в этом доме.

Мифы — это истории, объединяющие общество; «они существенны для поддержания жизни нашей души и привносят новый смысл в наш сложный и часто бессмысленный мир» (May, 1991, p. 20). С древнейших времен и в самых разных культурах люди находили смысл своей жизни с помощью мифов, чье знание нередко было основным признаком принадлежности к той или иной культуре.

Мэй полагал, что люди общаются друг с другом на двух уровнях. Первый — язык рациональных рассуждений, и на этом уровне идея безличной истины заслоняет от нас личность человека, с которым мы общаемся. Второй уровень — общение через мифы, и здесь общее впечатление, произведенное разговором, гораздо важнее формальной точности высказываний. Мы используем мифы и символы, чтобы выйти за пределы обыденной ситуации, достичь понимания себя, отождествить себя с чем-то, выйти на новый уровень конкретности.

Мэй соглашался с Фрейдом в том, что история Эдипа — миф, имеющий большое значение для нашей культуры, поскольку он описывает основные черты экзистенциальных кризисов, рано или поздно переживаемых каждым из нас. В их число входят рождение, уход или изгнание из родительского дома, сексуальное влечение к одному из родителей и враждебность по отношению к другому, утверждение своей независимости и поиски родственной души и, наконец, смерть. И миф об Эдипе имеет для нас такое значение именно потому, что в нем все эти этапы представлены во всей полноте. Как Эдип, мы разлучаемся с отцом и матерью и движимы настоятельной потребностью узнать, кто мы есть. Однако наша борьба за самоотождествление трудна и даже может привести к трагедии, как это случилось с Эдипом, когда он потребовал, чтобы ему открыли правду о его происхождении. Узнав о том, что он убил своего отца и женился на собственной матери, Эдип выколол себе глаза, лишая тем самым себя способности видеть, которая приравнивается к знанию и пониманию.

Но такое сужение Эдипом своего мира не привело к полному отрицанию сознания. В этом месте трагедии Софокла Эдип опять удаляется в изгнание, которое Мэй рассматривал как символическое выражение самоизоляции и остракизма. Затем мы видим Эдипа стариком, тяжело переживающим свою трагедию и принимающим на себя ответственность за убийство собственного отца и женитьбу на собственной матери. Его размышления в конце жизни принесли ему спокойствие и понимание, дали ему силы встретить смерть с радостью и смирением. Главные темы истории Эдипа — рождение, изгнание и разлука с близкими, са-

---

* С конца XIX века возрождение интереса к мифу шло по всем направлениям гуманитарного знания и художественной практики. Большое распространение получила трактовка мифа как источника духовной жизни человека, которую разделяли Ф. Ницше и З. Фрейд, Т. Манн и Э. Кассирер, К. Г. Юнг и Л. Леви-Брюль. «Мифология стала ими рассматриваться не как способ удовлетворения любознательности первобытного человека (так представляла себе дело позитивистская „теория пережитков“ XIX века), а как тесно связанное с обрядовой жизнью племени и в значительной мере к ней восходящее „священное писание“, прагматическая функция которого — регулирование и поддержка определенного природного и социального порядка (отсюда и циклическая концепция вечного возвращения), как прелогическая символическая система, родственная другим формам человеческого воображения и творческой фантазии» (*Мелетинский Е. М.* Поэтика мифа. 2-е изд. М., 1995. С. 8.). — *Прим. ред.*

моотождествление, инцест и отцеубийство, давление вины и, в конце концов, сознательные размышления о своей жизни и смерть — затрагивают каждого из нас и наделяют этот миф мощной исцеляющей энергетикой.

Взгляды Мэя на значение мифов можно сравнить с идеей Юнга о том, что коллективное бессознательное в мифах есть архетипические структуры в человеческом опыте, которые ведут к универсальным образам, лежащим за пределами наших личных впечатлений. Как и архетипы, мифы могут вносить свой вклад в наш психологический рост, если мы воспримем их и позволим себе увидеть в них новую реальность. В то же время, если мы отрицаем универсальность мифа, считая его всего лишь устаревшим и ненаучным объяснением мира, мы рискуем впасть в отчуждение, духовную апатию и внутреннюю пустоту — основные составляющие психической патологии.

ПСИХОПАТОЛОГИЯ

По мнению Мэя, не тревога и чувство вины, а чувство пустоты и апатия являются главными болезнями нашего времени. Когда люди отрицают свою судьбу или отрицают позитивное значение мифа, они теряют цель жизни, теряют направление движения. Без цели и направления люди становятся слабыми и склонными к различным проявлениям самозащитного и саморазрушительного поведения.

Человек не может долго пребывать в состоянии пустоты, и если он не развивается, не движется вперед к какой-либо цели, то он не просто останавливается на месте, поскольку подавленные возможности трансформируются в болезненность и отчаяние, а порой и в деструктивные действия (May, 1953, p. 24).

Многие люди в современном западном обществе испытывают чувство отчуждения от мира (*Umwelt*), от других людей (*Mitwelt*) и особенно от самих себя (*Eigenwelt*). Они осознают свое бессилие перед стихийными бедствиями, растущей индустриализацией и отсутствием диалога с себе подобными. Они ощущают свою незначительность в мире, где человек все более дегуманизируется. Это чувство незначительности приводит к апатии и ограниченности сознания.

В понимании Мэя, психопатология — это «неспособность принимать участие в делах, чувствах и мыслях других людей и делиться своими переживаниями с другими» (May, 1981, p. 21). У психически неуравновешенного человека отсутствуют навыки общения с окружающим миром, он отрицает свою судьбу и в процессе этого отрицания теряет свободу. Он обнаруживает в своем поведении множество невротических симптомов, не стремясь вернуть свою свободу, а желая еще дальше уйти от самой возможности ее достижения. Симптомы сужают феноменологический мир личности до тех пределов, в которых ей легко с ним справиться. Внутренне несвободный человек создает для себя жесткую реальность, в которой ему не обязательно делать выбор.

Симптомы могут быть временными, как, например, в случае головной боли, вызванной стрессом, а могут быть относительно постоянными и происходить из впечатлений раннего детства.

ПСИХОТЕРАПИЯ

В отличие от Фрейда, Адлера, Роджерса и других теоретиков личности, опиравшихся на богатый клинический опыт, Мэй не основал школу со множеством горячих последователей и четко определенной методикой. Тем не менее он очень много писал о предмете психотерапии.

Как уже отмечалось выше, Мэй не считал тревогу и чувство вины главными составляющими психических расстройств и, следовательно, видел цель терапии не в том, чтобы успокоить эти чувства. Он считал, что неправильно ориентировать психотерапию на излечение пациента от конкретной болезни или на решение его конкретной проблемы. Вместо этого он ставил перед терапией задачу сделать людей более человечными, помочь им расширить и развить свое сознание, подтолкнув их тем самым к возможности свободного выбора. Возможность выбора, в свою очередь, ведет к росту свободы и одновременно ответственности.

Мэй утверждал, что «цель психотерапии — сделать людей свободными». «Я считаю, — писал он, — что работа психотерапевта должна заключаться в том, чтобы помочь людям получить свободу для осознания и осуществления своих возможностей» (1981, p. 19—20). Мэй настаивал на том, что терапевт, который сосредоточивается на симптомах пациента, упускает из виду нечто более важное. Невротические симптомы являются всего лишь способами убежать от своей свободы и показателями того, что пациент не использует свои возможности. Когда пациент становится более свободным и человечным, его невротические симптомы, как правило, исчезают, невротическая тревога уступает место нор-

мальной тревоге и невротическое чувство вины заменяется нормальным чувством вины. Но все это — побочные выгоды, а не главная цель терапии. Мэй твердо придерживался мнения, что психотерапия должна в первую очередь помогать людям прочувствовать свое существование и что «любое последующее выздоровление от симптомов должно быть побочным продуктом этого процесса» (May, 1967, р. 86).

Каким образом терапевт помогает пациентам стать свободными и ответственными людьми? Мэй не предлагал конкретных рецептов, следуя которым терапевты могли бы выполнять эту задачу. У экзистенциальных психологов нет четко определенного набора техник и методов, применимых ко всем пациентам. Вместо того чтобы использовать общие техники, они обращаются к личности пациента и к ее уникальным свойствам. Они должны установить доверительные человеческие отношения с пациентом (*Mitwelt*) и с их помощью привести пациента к лучшему пониманию себя и к более полному раскрытию его собственного мира (*Eigenwelt*). Это может значить, что пациента надо будет вызвать на поединок с собственной судьбой, что он будет испытывать отчаяние, тревогу и чувство вины. Но это также означает, что должна состояться человеческая встреча один на один, в которой оба, терапевт и пациент, являются личностями, а не объектами. «В этом взаимодействии я должен быть способен в некотором смысле ощутить то же, что ощущает пациент. Моя работа терапевта должна быть открытой его внутреннему миру» (May, 1967, р. 108).

По мнению Мэя, терапия вбирает в себя элементы религии, науки, а также доверительных межличностных отношений, в идеале напоминающих дружбу. Дружба, однако, не является простым социальным взаимодействием, скорее она требует от терапевта готовности к сопротивлению со стороны пациента и к необходимости подталкивать его к активным действиям. Мэй считал, что человеческие отношения сами по себе целительны и что их преобразующее воздействие не зависит от того, что говорит терапевт, и от того, каких взглядов он придерживается.

> Наша задача — быть проводниками, друзьями и толкователями для людей во время их путешествия по их внутреннему аду и чистилищу. Говоря более точно, наша задача — помочь пациенту дойти до той точки, где он сможет решать, продолжать ли ему оставаться жертвой... или покинуть это положение жертвы и пробираться дальше через чистилище с надеждой достичь рая. Часто наши пациенты, приближаясь к концу пути, очевидно напуганы возможностью решать все самостоятельно или использовать свой шанс, чтобы завершить предприятие, которое они так отважно начали (May, 1991, р. 165).

Мэй разделял многие философские взгляды Карла Роджерса. Основным в подходах обоих исследователей было понимание терапии как человеческой встречи, то есть близких человеческих взаимоотношений, способных помочь росту как пациента, так и терапевта. На практике, однако, Мэй был гораздо более склонен задавать вопросы, углубляться в ранние детские впечатления пациента и предлагать возможные объяснения его нынешнего поведения.

СЛУЧАЙ ФИЛИППА

Хотя Мэй проработал в качестве психотерапевта многие годы, он не оставил описаний точных техник и методик. Однако иллюстрацией экзистенциалистского подхода к психотерапии может послужить упоминаемый Мэем случай Филиппа — пациента с неадекватными проявлениями тревожного поведения (May, 1981). Филипп, мужчина средних лет, состоявший в браке дважды, и оба раза неудачно, страдал от невротической тревоги, что сводилось к замыканию на собственной никчемности и обреченности любого своего поступка на провал. Глубоко переживая по поводу непредсказуемого, взбалмошного поведения своей возлюбленной Николь, он тем не менее не смел разорвать с ней отношения, поскольку сам парализовал свою волю, опасаясь нарушить безотчетные, глубоко укоренившиеся запреты. Поступки Николь обусловливали развитие у Филиппа чувства долга по отношению к ней, привязывая и отталкивая одновременно. В этих отношениях важно то, что очевидная потребность Николь в присутствии Филиппа *обязывала* его заботиться о ней.

Мучительная привязанность Филиппа к неуправляемой Николь была точной копией его отношений со своими родственниками в раннем детстве, когда в отношении последних развивается известное чувство долга, здоровое в своей основе, но порой принимающее уродливые формы. В течение первых двух лет жизни Филиппа главными обитателями его мира были всего лишь два человека: мать и сестра, которая была старше Филиппа на два года. Психическое состояние матери Филиппа граничило с шизофренией. Ее поведение по отношению к сыну колебалось между нежностью и жес-

токостью. Сестра же определенно была шизофреничкой и позже провела некоторое время в психиатрической больнице.

Таким образом, Филипп должен был с раннего детства учиться приспосабливаться к двум совершенно непредсказуемым женщинам. Конечно, у него неизбежно должно было остаться впечатление, что он должен не только защищаться от женщин, но и хранить им верность, в особенности если учесть их плачевное состояние. Отсюда восприятие жизни не как свободного развития личности, а как испытания, требующего постоянно быть на страже или при исполнении долга. История с Филиппом может быть использована для иллюстрации того, как невротическая тревога блокирует развитие и продуктивные действия индивида. Филипп мог бы найти иной способ поведения в обращении с Николь. Несомненно, что отношение Филиппа к возлюбленной повторяет его детские способы взаимоотношений с матерью и сестрой.

Мэй рассматривал случай Филиппа как пример *бессознательной интенциональности:* Филипп чувствовал, что должен заботиться о Николь, несмотря на ее непредсказуемое и «сумасшедшее» поведение. Филипп не замечал связи своих действий с детским опытом общения с непредсказуемой матерью и психически ненормальной сестрой. Он попал в зависимость от своей бессознательной веры в необходимость заботиться о «сумасшедших» и непредсказуемых женщинах. Естественно, что такая интенциональность лишала его возможности установить с Николь новые взаимоотношения.

История Филиппа — история заботы о других. Он пристроил Николь на работу в своей компании, причем такую, которую она могла выполнять дома и зарабатывать достаточно, чтобы жить безбедно. Кроме того, когда Николь отказалась от своей очередной интрижки и «безумной» идеи переехать в другой конец страны, Филипп дал ей несколько тысяч долларов. Стоит ли напоминать, что до знакомства с ней он чувствовал себя обязанным заботиться о двух своих предыдущих женах, а еще раньше — о матери и сестре, реализуя тем самым одну и ту же поведенческую модель. Несмотря на то что схема жизни, которой придерживался Филипп, предписывала ему заботиться о женщинах, он никогда не умел заботиться о них по-настоящему.

Психологические проблемы Филиппа вытекали из его раннего детского опыта общения с неуравновешенной матерью и сестрой-шизофреничкой. Эти впечатления не были *причиной* его патологии, то есть нельзя сказать, что только они привели его психику в такое состояние. Но они заставили Филиппа научиться приспосабливаться к своему миру, сдерживая гнев, развивая чувство апатии и стараясь оставаться «хорошим мальчиком». Напомним, что, с точки зрения Мэя, невротические симптомы — это не неумение приспособиться к миру, а подходящее для человека и необходимое приспособление, позволяющее ему защитить свое *Dasein* (бытие-в-мире). Поведение Филиппа по отношению к бывшим женам и к Николь представляет собой отрицание им своей свободы и попытку самозащиты путем ухода от встречи со своей судьбой.

Проводя психотерапию, Мэй, в частности, объяснил Филиппу, что его отношения с Николь были попыткой продолжить отношения с матерью. Карл Роджерс отверг бы такую технику, потому что она исходит из внешней (то есть принадлежащей терапевту) системы представлений. Мэй, напротив, считал, что подобные объяснения являются для пациента эффективным импульсом к осознанию того, что он сам от себя скрывает.

В работе с Филиппом Мэй применял также и другой метод: он предложил Филиппу мысленно поговорить со своей покойной матерью. При этом Филипп говорил и за себя, и за нее. Представляя в этом диалоге свою мать, он впервые оказался способен отождествить себя с ней, увидеть себя ее глазами. В роли матери он сказал, что она очень гордится им и что он всегда был ее любимым ребенком. Затем в роли самого себя он сказал своей матери, что ему нравится ее смелость, и вспомнил случай, когда ее смелость спасла ему зрение. После окончания этого мысленного разговора Филипп признался: «Никогда в жизни я не смог бы вообразить, что произойдет что-нибудь подобное».

Мэй попросил Филиппа принести какую-нибудь из своих детских фотографий. Затем Филипп начал мысленно разговаривать с «маленьким Филиппом». Когда этот разговор состоялся, «маленький Филипп» рассказал, что он победил ту проблему, которая больше всего беспокоила взрослого Филиппа, а именно — страх быть покинутым. «Маленький Филипп» стал другом и спутником взрослого Филиппа, помог ему справиться с одиночеством и успокоить чувство ревности по отношению к Николь.

Филипп не стал в результате лечения другим человеком, но он начал лучше осознавать и понимать некоторые стороны своей личности, которые всегда были ей при-

сущи. Осознание новых возможностей позволило ему двигаться вперед и почувствовать себя более свободным. Окончание лечения было для Филиппа началом «объединения со своим детским "я", которое он до тех пор держал в заключении для того, чтобы выжить в то время, когда жизнь представлялась ему не счастливой, а опасной и угрожающей» (May, 1981, p. 41).

ИТОГИ ГЛАВЫ

• В своей концепции человека Мэй особенно подчеркивал уникальность личности, свободный выбор и телеологию поведения, то есть его осознанный целевой аспект. Как и другие экзистенциалисты, Мэй полагал, что: 1) существование (existence) предшествует сущности (essence), то есть более важно, что люди *делают*, а не что они *есть*; 2) люди сочетают в себе черты и субъекта, и объекта; это значит, что они являются и думающими, и действующими существами; 3) люди стремятся найти ответы на важнейшие вопросы, касающиеся смысла жизни; 4) *свобода* и *ответственность* всегда уравновешивают друг друга, поэтому ни одна из них не может присутствовать в человеке отдельно от другой; 5) жесткие теории личности склонны дегуманизировать человека и превращать его в объект или предмет для исследования.

• Экзистенциалисты применяли *феноменологический* подход к изучению личности, настаивая на том, что человека лучше всего можно понять с его собственной точки зрения. Единство человека и его феноменологического мира выражается термином *Dasein* (бытие-в-мире).

• Есть три формы бытия-в-мире: *Umwelt* — наши отношения с миром внешних объектов или вещей, *Mitwelt* — наши отношения с другими людьми и *Eigenwelt* — отношения с собственной личностью. Здоровые люди живут во всех этих трех мирах одновременно.

• Если человек осознает свое бытие-в-мире, он также осознает возможность *небытия (nonbeing)*, или *несуществования (nothingness)*. Жизнь становится для нас более значительной, когда мы стоим перед фактом неизбежности смерти или небытия.

• Признание небытия способствует развитию чувства *тревоги*, которая возрастает, если человек понимает, что наделен свободой выбора и нагружен ответственностью за свои действия. *Нормальную тревогу* испытывает каждый из нас. Она пропорциональна угрозе, и мы умеем справляться с ней конструктивно на сознательном уровне. *Невротическая тревога* не пропорциональна угрозе, вызывает подавление и реакцию самозащиты.

• Чувство *вины*, как и чувство тревоги, является нормальным для человека. Люди испытывают чувство вины в результате: 1) разделения с миром природы; 2) невозможности точно судить о нуждах окружающих; 3) отрицания собственных возможностей.

• *Интенциональность* — это фундаментальная структура, которая придает переживаниям человека смысл и позволяет ему принимать решения относительно будущего. Интенциональность предполагает активное действие, а не одно только пассивное желание.

• Как *любовь*, так и *воля* вызывают отношение *заботы* и требуют *ответственности*. Любовь означает восхищение от присутствия другого человека и утверждение его ценностей наравне с собственными, воля порождает сознательное решение действовать. Мэй выделял четыре вида любви: 1) *секс*, который является физиологической функцией; 2) *эрос*, стремящийся к длительному союзу с любимым человеком; 3) *филия* — дружба, не имеющая выраженной сексуальной направленности; 4) *агапе*, или альтруистическая любовь, не требующая ничего взамен.

• Мэй считал, что свобода приходит к человеку, когда он противостоит своей *судьбе* и понимает, что смерть, или небытие, возможна в любой момент. Существует *свобода действия*, которая есть у многих, но более глубокий, более редкий вид свободы — это *свобода бытия*. Человек может быть внутренне свободен, даже если он физически находится в тюрьме.

• Вслед за Фроммом, Мэй полагал, что разрушение мифов как культурной основы сыграло роль и в общественных потрясениях, и в том, что человек чувствует одиночество и отчуждение от мира.

• Так как психопатология есть результат отчуждения от природы, от других людей и от самого себя, цель психотерапии, по мнению Мэя, — помочь людям расширить свое сознание, чтобы они стали способны делать выбор и жить в мире и взаимопонимании с природой, с другими людьми и с собой.

• Экзистенциальная психология заслуживает высокой оценки за способность организовать и использовать все, что идет на пользу личностному развитию, но как научная система она не приобрела большого значения ни в контексте новых теорети-

ческих направлений, ни в области создания практических методик.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Воля (Will). Способность организовать свое «я» таким образом, чтобы имело место движение в определенном направлении или к определенной цели. Воля требует самосознания (self-consciousness), подразумевает некоторую возможность и/или выбор, дает желанию направление и ощущение зрелости.

Интенциональность (Intentionality). Структура, в которой мы осмысляем свой прошлый опыт и соответственно представляем себе будущее. Вне этой структуры невозможен ни сам выбор, ни его дальнейшая реализация. Поступок подразумевает интенциональность, так же как и интенциональность подразумевает поступок.

Невротическая тревога (Neurotic anxiety). Реакция, не пропорциональная угрозе, вызывающая подавление и другие формы внутрипсихических конфликтов (intrapsychic conflict) и управляемая разнообразными формами блокирования (blocking-off) действий и понимания.

Нормальная тревога (Normal anxiety). Реакция, пропорциональная угрозе, не вызывающая подавления, которой можно конструктивно противостоять на сознательном уровне. Нормальная тревога, согласно Мэю, — условие любого творчества.

Онтологическая вина (Guilt). Мэй выделяет три типа онтологической вины, соответствующих ипостасям бытия-в-мире. *Umwelt*, или «окружающей среде», соответствует вина из-за разделения (separation guilt), преобладающая в «развитых» обществах, вызванная разделением человека и природы. Второй тип вины происходит из нашей неспособности правильно понимать мир других людей *(Mitwelt)*. Третий тип основан на отношениях с собственным «я» *(Eigenwelt)* и связан с отрицанием нами своих возможностей, а также с неудачами на пути их реализации. Ощущение онтологической вины, как и невротическая тревога, вызывает непродуктивные или невротические симптомы, такие как сексуальная импотенция, депрессия, жестокость в обращении с окружающими, неспособность делать выбор и т. д.

Свобода (Freedom). Состояние личности, готовой к переменам, в ее способности знать о своей предопределенности. Свобода рождается из осознания неизбежности своей судьбы и, согласно Мэю, предполагает умение «всегда держать в голове несколько различных возможностей, даже если в данный момент нам не совсем понятно, как именно нам следует действовать». Мэй различал два вида свободы — свободу действия (freedom of action) и свободу бытия (freedom of being). Первую он называл экзистенциальной свободой, вторую — сущностной свободой.

Судьба (Destiny). Структура из ограничений и способностей, которые представляют собой «данные» нашей жизни. Судьба включает в себя биологические свойства, психологические и культурные факторы, не означая при этом тотальной предопределенности и обреченности. Судьба — это то, к чему мы движемся, наша конечная станция, наша цель.

Тревога (Anxiety). Опасение, вызванное угрозой каким-то ценностям, которые человек считает важными для своего существования как личности. Мэй выделяет два вида тревоги: нормальную и невротическую.

БИБЛИОГРАФИЯ

Кьеркегор С. Страх и трепет. М., 1993.

Мелетинский Е. М. Поэтика мифа. 2-е изд. М., 1995.

Мир Кьеркегора. Сборник статей. М., 1994.

Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: Независимая фирма «Класс», 1994.

Шестов Л. Киркегаард и экзистенциальная философия. Санкт-Петербург, 1908.

Feist J., Feist G. (1998). Theories of Personality, McGrawHill.

May R. (1950). The Meaning of Anxiety. New York: Ronald Press.

May R. (1953). Man's Search for Himself, New York: Norton.

May R. (1958a). Contributions of existencial psychotherapy. In R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Ed.) Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology. New York: Basic Books.

May R. (1958 b). The origins and signifncance of existencial movements in psychology. In R. May, E. Angel, & H.F. Ellenberger (Ed.) Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology. New York: Basic Books.

May R. (1967). Psychology and the human dilemma. Princeton, NY: Van Nostrand.

May R. (1969a). The emergence of existencial psychology. In R. May (Ed.) Existencial psychology (2nd ed.) Hew York: Random House.

May R. (1969b). Love and Will, New York: Norton.

May R. (1972). Power and Innocence. A search or the sources of violenc. New York: Norton.

May R. (1981). Freedom and destiny. New York: Norton.

May R. (1985). My quest for beauty. San Francisco: Saybrook.

May R. (1991). The Cry for Myth, New York: Norton.